

# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい  
今月の食材



しょくせいかつ しょくしょく しょくざい  
食生活は、主食、主菜、  
ふくさい きほん しょくじ  
副菜を基本に、食事の  
バランスを



## 美味しい食べ方のご紹介とポイント

- **お浸しやあえ物**：茹ですぎないのがポイント。
- **漬物**：茹でたからし菜1束と塩麴（小さじ1）を混ぜて15分程度置く。醤油で味を整える。
- **パスタ料理**：からし菜を使ったペペロンチーノ  
 {  
 スパゲッティ乾 100g、からし菜 5本、みじん切りにんにく（1かけ）、輪切りにした鷹の爪1本  
 }  
**作り方**：フライパンにオリーブ油（小さじ1）を引き、にんにく、鷹の爪を炒め、からし菜を加えて炒める。茹でたスパゲッティと茹で汁（大さじ3）を加え、塩、こしょうで味を整える。



\* **特徴**：葉や茎にピリっとした辛味がある。

\* **含まれる栄養素**：

ビタミン類やカルシウム、鉄、食物繊維など。

特にカルシウムは、100g中140mgと牛乳100g中110mgよりも多い。

\* **旬**：2月から3月頃

\* **辛味成分**：アリルイソチオシアネート。刻んだり、茹でたりして細胞が壊れると生成される。ただし、茹ですぎるとビタミンCが減るので注意。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

まっ  
ひな祭りの食べ物といえば...

## ちらし寿司

「寿司」は「祝いの席で食べる縁起の良い食べ物」という意味がある。ちらし寿司には縁起の良い食材が多く含まれる。

○**海老**・・・長生きを願う。

赤には、「魔除け」、海老は脱皮を繰り返すことから「出世祈願」の意味もある。

○**れんこん**・・・先の見通しがきく。

○**豆**・・・健康でまめに働ける。

○**菜の花**・・・春らしさ



やさい  
野菜から  
食べよう！  
1日350g  
を目標に。



★ちらし寿司は、酢飯にたくさんの具材を合わせて作る寿司の一つである。すし飯の上や中に色々な種類の具材を「散らす」ことからこの名がついたといわれる。地域により様々な呼び名と作り方がある。

## 東西のちがい

かんとう ひがしにほん えどまえ  
関東・東日本：「江戸前ちらし」

● 白い酢飯の上に、にぎり寿司で使う寿司だねを並べたものを指す。「吹き寄せちらし」ともいう。

● 寿司だねは、まぐろ、白身魚、光り物、赤貝、いか、えび、たこ、いくら、うに、穴子等や、卵焼き、しいたけ、おぼろ、ガリ等を使うのが一般的。

ワサビは添える。



にし  
西日本：「ばら寿司」

● 酢飯に、細かく切った生もしくは調理した魚介類や、しいたけ、かんぴょう、油揚げ、高野豆腐、人参、たけのこやちくわなどの煮しめ、酢れんこん、かまぼこ等を混ぜ込む。

茹でたえび、はまぐり、焼き穴子をのせ、でんぶや絹さや、錦糸卵、刻み海苔、ガリまたは紅生姜などをあしらう。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用