

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを19日は食育の日



\*ユネスコ無形文化遺産登録\*

## 和食:日本人の伝統的な食文化

~和食文化を守り、育て、未来につなぎましょう~



\*登録された和食文化の特徴\*

- ① 四季による食材がある。
- ② 素材を生かした調理法
- ③ 調理方法や技術が繊細で多様。色彩も豊か。
- ④ 食材(海・山・川・畑・水田)が豊富である。
- ⑤ ご飯・汁・おかずを組み合わせることで栄養バランスがとれる。
- ⑦ 正月など年中行事を大切にす



## 日本料理の歴史

- 本膳料理**: 日本食の原型。武家の儀式料理として完成。厳しい料理作法が決まっており、現在も皇室の結婚式や宴に出される料理はこの流れをくんでいる。
- 懐石料理**: 茶事の時に茶席で食べる軽い食事。茶を飲むことが目的なため、料理は素朴で簡単なもので、一汁三菜が基本。
- 会席料理**: お酒と楽しむための料理。一汁三菜を基本に先付けや揚げ物が提供される。
- 精進料理**: 僧侶が肉食を避け、植物性の食材を工夫した料理。

■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



野菜から食べよう! 1日350gを目標に。



## 今月の食材 枝豆

夏が旬の枝豆はおつまみの定番であり、子どものおやつにもなる野菜の一つです。



枝豆は“畑の肉”といわれる大豆を早摘みしたもので、栄養価が高く、たんぱく質が多く含まれます。

葛飾区内でも毎年沢山の枝豆が生産されており、夏には柴又にある葛飾元気野菜直売所をはじめ、各イベントの野菜即売会などで販売されます。

朝採れの枝豆は香りや甘みが格別です。

ぜひお試しください。

## ~枝豆ととうもろこしのツナマヨ和えレタス包み~

材料(2人分)

- 枝豆 小1/2袋、とうもろこし 小1/2本、ツナ缶 1/2缶
- マヨネーズ 小さじ1強、塩 少々、レタス4枚程度

作り方

- ① 枝豆はさやの端を切って塩ゆでして、ざるにあげて粗熱をとっておく。
- ② さやから出し、薄皮もむく。
- ③ とうもろこしはゆでて、芯を外す。
- ④ ツナは油をきり、マヨネーズと混ぜて、①と②を和える。
- ⑤ ④をレタスにのせて包む。



元気野菜ホームページ QRコード

即売会の開催情報「葛飾元気野菜ホームページ」に随時掲載しています。

<https://genkivasai.jp/>

