

# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい  
今月の食材：**れんこん**

しゅん がつごろ  
旬：11～2月頃

おも さんち いばらきけん とくしま さが  
主な産地：茨城県、徳島県、佐賀県など



## ～おいしいれんこんの選び方～

まる  
丸みがあり  
にくあつ  
肉厚である

ふし  
節と節の  
あいだ  
間  
なが  
が長い

かわ たんかつしよく きず  
皮が淡褐色で傷がない



やさい  
野菜から  
た  
食べよう！  
いち  
1日350g  
ちくひょう  
を目標に。



## 《れんこんのすり流し汁》 材料(1人前)

れんこん 50g、酒 小さじ1、水 200ml  
しょうゆ 小さじ1、顆粒和風だし 小さじ1/2  
しお しょうしょう しょうが こ てきりょう  
塩 少々、すりおろし生姜・小ネギ 適量

### 作り方

- ① れんこんは皮をむいてすりおろし、鍋に入れて水と顆粒和風だしを加え、中火で混ぜながら煮立てる。
- ② とろみがついてきたら酒、しょうゆ、塩を加えて弱火でひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、すりおろし生姜と小ネギをのせて完成。



■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

とうち  
ご当地シリーズ【45】

ふく い けん  
**福井県**



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



なみによって荒々しく浸食された断崖絶壁が1kmに  
わたつづく『東尋坊』は恐竜の化石が多数発見され  
るため「恐竜王国」と呼ばれ、国の天然記念物に指定  
されています。

## へしこ

なまえ ゆらい おけ お こ さぎょう  
名前の由来は桶に押し込む作業の「押し込む」から  
きたと言われています。鯖を塩漬けにしてから糠に漬  
け、上に重石をのせて約半年間桶に漬けます。

お酢を少しかけて食べると、香ばしさや甘みがさら  
に引き立ちます。

焼いてお酒のお供にしたり、  
お茶漬けにするのもおすすめです。



## わかさめりぼし 若狭塗箸

おぼまし ゆうめい でんとうこうげいひん ぜんこく やく わり  
小浜市で有名な伝統工芸品であり、全国の約8割  
を生産する塗箸。

から きんぎんぼく つか うるし なんと かさ しゅほう  
殻や金銀箔を使って、漆で何度も重ね塗る手法  
で作られます。卵殻模様や起こし模様など、模様が  
美しいのが特徴です。

この 好み  
の柄を選ばう時間も楽しい  
ひととき  
一時になりそうですね。



■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。