

# かつしか知っ得メモ

## 今月の食材 アスパラガス

野菜から  
食べよう!

1日350gを  
目標に。



○主な産地：北海道・佐賀県・長野県 ○旬：3月～9月頃

○含まれる主な栄養素の働き：

- ✓ビタミンA：皮膚や粘膜の健康を保つ
- ✓葉酸：健全な発育や貧血予防に働く
- ✓カリウム：心臓や筋肉の機能を調整する など

### ～アスパラガスのオイスターソース炒め～

**材料 (二人分)** アスパラガス 5本、にんにく 1片、油 大さじ 1  
**合わせ調味料A**：オイスターソース 小さじ 1、砂糖 小さじ 1/2  
 水 小さじ 2、片栗粉 少々

- 作り方**
- ① アスパラガスは 5～6cm に切り、40秒ほどゆでる。
  - ② すり下ろしたにんにくを油で炒め、アスパラガスを入れて炒め、Aを加えてさらに炒める。

おいしいグリーンアスパラガスの

### 見分け方



穂先が締まっている

まっすぐで濃い緑

茎が太い

### グリーンアスパラガス

日光に当てて栽培するため、葉緑素が沢山作られ、深い緑色となる。

### ホワイトアスパラガス

芽が出る春先に土を盛って栽培するため、色が白い。食感は柔らかくほんのり甘味がある。

■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

# 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



## 「食品の保存」

梅雨になり、湿気の多い日が続いていますね。今回は食品の保存方法  
についてご紹介します。

### ★塩蔵

塩に漬けることで食品から水分が抜けて、乾燥状態になります。塩分の濃度が高くなることでより乾燥し、長期保存に適しています。  
例)塩蔵わかめ、梅干し、漬物、イクラなど



### ★フリーズドライ

食品を乾燥させ、水分をとばすことで長期保存できます。手軽にできることから人気があります。  
例)タピオカ、味噌汁、トマト、ごぼう、なす、れんこんなどの野菜



### ★砂糖着け

フルーツなどを水、砂糖と一緒に煮詰め、糖度が60～65%ほどになるまでジャム状に加工します。

#### ～夏みかんを使ったジャムレシピ～

夏みかん 3個(500g) グラニュー糖 300g(果物の60%)

- ① 夏みかんの実と白い皮の部分の部分を包丁で削ぎ落とし、細切りにする。さらに、砂糖と一緒に鍋(厚手のもの)に入れる。
- ② 全体を混ぜ30分～1時間ほど置く。砂糖が溶け、水分が出たら弱火にかける。
- ③ アクを取りながら弱火のまま煮詰める。冷めると固まるので少しやわらかめに仕上げる。冷めたら煮沸消毒した瓶などに詰めて冷蔵庫で保存する。

