

# 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 鮭干物

関東近辺の主な産地：千葉など



おいしく干物を食べるには

・**選び方**：腹の部分や背骨の周りが白っぽいものは油が多く、おいしい。

・**焼き方**：あらかじめグリルを加熱しておく。

身から焼き、最後に返して30秒ほど焼くと皮がパリッと仕上がります。

・**保存法**：ペーパータオルでくるみ、ビニール袋などで保存する。冷蔵で3～5日、冷凍で2～3週間を目安になるべく早く食べる。

## 鮭干物ときゅうりのポン酢和え

### 材料 (二人分)

- ・ 鮭干物 … 1枚
- ・ きゅうり … 1本
- ・ 大葉 … 2枚
- ・ ポン酢しょうゆ … 大さじ2
- ・ 白ごま … 適量

### 作り方

- ① 鮭はグリルで焼き、皮と骨を取り除き、ほぐす。きゅうりは薄切りにする。大葉は千切りにする。
- ② ボールに①を入れ、ポン酢しょうゆで和える。
- ③ 白ごまをちらして完成。



■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

## 和食文化 汁物で季節感を!

### 〈汁物に欠かせない3要素〉

**椀種(わんだね)**…メインとなる具材。ちょっと豪華にしたい時はここに魚やエビなどを加えるとボリュームがプラスされる。



普段だと豆腐やお麩などが一般的。

**椀妻(わんづま)**…彩りの野菜の部分。鮮やかな葉物野菜やタケノコなど、季節のものを選ぶと華やかになる。

**吸口(すいくち)**…最後に少量のせるもの。代表的なものはゆず、山椒、胡椒など。

汁物は1日1杯までとし、具を多めに汁の量を少なくすると、減塩につながります。



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



## 焼きかつおと小松菜のお吸い物

### 材料 (二人分)

- かつお (刺身用)：4枚、小松菜：1/3束
- 玉麩：8～10粒、顆粒だし：小さじ1
- 生姜：薄切り1枚
- 水：300ml、醤油：小さじ1

### 作り方

- ① 小松菜を洗いさっとゆで、水で冷やし絞ってから3cm程に切る。生姜を針状に切る。
- ② 湯を沸かし顆粒だし、醤油を入れる。玉麩も入れて、戻しておく。
- ③ かつおはグリルなどで強火で焼目をつける。椀にかつお、小松菜、針生姜を入れ、汁を注いで完成。

■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。