

かつしか知っ得メモ

今月の食材「大葉」



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



○大葉とは・・・

大葉(青ジソと同じ意)の葉の部分。

穂じそは大葉の花穂のこと。刺身のつまや薬味などに使われることが多い。

旬：5～8月頃

初夏から夏にかけてが最もおいしい時期。

○主な産地

愛知県(日本一)

○大葉の栄養

免疫機能に関係するβ-カロテンが多く含まれる緑黄色野菜である。

(可食部100gあたりのβ-カロテン=11,000 μg)

また、ビタミンBやビタミンE、食物繊維、胃の働きを回復させるペリルアルデヒドという成分などが含まれている。



○大葉の保存法

水で湿らせたキッチンペーパーなどに包み、ビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室にて保管する。

○こんな効果も

大葉が刺身などに添えられているのは、食品の防腐・殺菌の効果があるため。見た目だけでなく、食中毒防止になり、特に暑い季節におすすめ。



かつしか知っ得メモ

和食文化 太巻き寿司

上総・下総地域を中心とした千葉県郷土料理の一つ。古くから年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた。元々は男性が作っていたが、女性によって作られるようになってから、より華やかな絵柄が施された太巻き寿司へと変化していった。

ふるさとおにぎり百選・農山漁村の郷土料理百選にも選定されている。

～太巻きによく使われる具材～

のり、卵、かんぴょう、干しいたけ、三つ葉、青菜、桜でんぶ など



野菜から食べよう！
1日350gを目標に。



手作りすし酢
で作る

基本の酢飯

【材料】4人分 (5.5合炊き炊飯器)

米 (洗米済み) 2合、水適量

☆すし酢：酢 大さじ4、砂糖 大さじ3、塩 小さじ1

【作り方】

- 炊飯器の内釜に米を入れ、水を2合の目盛りより2～3mm少なめに入れて通常炊飯する。
- ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 濡らした寿司桶に、炊きたてのごはんを入れ、②をしゃもじに伝わせるようにして、全体に回しかける。
- しゃもじを大きく動かし、③を底から混ぜ、米を切るように混ぜ合わせる。
- 全体に混ぜたら、すし飯を広げて時々混ぜながら、うちわで人肌ほどの温度になるまで冷まして完成。

