

かつしか知っ得メモ

今月の食材 タアサイ

タアサイとは？

中国野菜。地面を這うように広がっている見た目。チンゲン菜や春菊のように葉が濃い緑色の緑黄色野菜。



選び方

表面が柔らかくツヤがあり、色が濃いものが良い。葉のシワが多いほど甘みがある。



冬が旬

寒さの厳しい2月にかけて甘みが増す。

β-カロテン

100g当たり2200μgのカロテンを含む。粘膜を健康に保ち、体の成長を促進するなどの働きがある。

野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



タアサイの旨塩炒め

材料4人分

- タアサイ 1/2株
- ツナ缶(油漬) 1缶
- 塩昆布 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- マヨネーズ 10cm程



作り方

- ツナ缶を油ごと全てフライパンに開け、中火で炒める。
- ①に一口大に切ったタアサイを茎、葉の順に加え更に炒める。
- 塩昆布を振り入れ、塩こしょう、マヨネーズで味を調えたら完成。

■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

秋田県の名産品

いぶりがっこ



「いぶりがっこ」とは？

産地： 秋田県の内陸・南部地方

製造方法： 大根や人参などの野菜を囲炉裏の天井につるし、『燻製乾燥』という独特の乾燥法で燻製にした後、米麴と塩で漬け込む。

「いぶりがっこ」、「いぶり沢庵」とも呼ばれる。

「がっこ」とは秋田の方言で「漬物」という意味。冬期の野菜不足を補う先人の知恵が今も受け継がれている秋田県民のソルフードである。

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



～大根の栄養について～

いぶりがっこの主原料でもある大根には食物繊維やビタミンCなどが含まれる。

- ◇ 食物繊維： 腸内環境を整える働き
- ◇ ビタミンC： 体内の酸化を防ぐ働き



『味の特徴』 & 『おすすめの食べ方』

- ◆ スモーキーな香り、パリパリとした歯ごたえ、ほんのり感じる甘さが特徴。
- ◆ 薄く切ったいぶりがっこにクリームチーズをのせれば、おつまみとしても楽しめます♪

※ 塩分が多いので食べすぎには注意しましょう。

■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。