

食育



NO. 2

旬の食材の紹介 ～6月編～ 『さくらんぼ』

さくらんぼの旬は5月頃から7月頃まで。

6月頃が出荷の最盛期です。取り扱い量は約1,431トン。最も多いのは山形県産(約1,071トン)で全体の約75%を占めています。続いてアメリカ産(約168トン:約12%)、北海道産(約65.2トン:約5%)となっています。

サクランボに含まれるそれぞれの成分量は多くないのですが、全体的には、糖質、ビタミンAやビタミンC、それにリン、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルそして、カロテン、ビタミンB1、B2などを少しずつバランスよく含んでいます。



令和2年6月8日 練馬区立中村中学校発行



「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

(厚労省 HP)

【郷土料理】～鹿児島編～

＜鶏飯(けいはん)＞

奄美の鶏飯は、様々な具を使った手のこんだ料理です。おもてなし料理として広がりました。

薩摩藩の支配下におかれた奄美群島の人々は、厳しい圧政の中でさとうきびを栽培して黒砂糖を作り、藩におさめていました。炊き込みご飯というよりは、出汁を注いだお茶漬けに近い料理です。



＜さつま汁＞

薩摩旧伝集によると、鶏を煮て食べる習慣は古くから行われて、会食する場合でも料理していたようです。

手早く野戦料理風にゴツ煮にされたのが、さつま汁だったのです。

また、土風を高める闘鶏が兵児(へこ)の間(あいだ)に盛ん(さかん)に行われ、闘鶏で負けた鶏は兵児のさつま汁にされていたといいます。



【料理の基本】＜お米の洗い方＞

もむように「研ぐ」は昔の話。
とにかく「短時間でさっさと」が鉄則。

米を洗うのは表面についた“ぬか”を落とすため。では、ザルに水で流せばいいかというところでもない。米は縦に筋状の溝があり、その間にぬかが詰まっているので、水の中で軽くこすり合わせて洗い落とす必要がある。

基本的な研ぎ方

- ①計量したお米をたっぷりの水を一度に入れ、急いで指全体でぐるぐるかき回す。すぐに水を捨て、これを繰り返す。お米は水を入れた瞬間から吸水する。特に初めの1分間は吸水率が高い。
- ②水を捨てたら指を立て小さな円を描きながら、米粒同士をすり合わせるように軽く洗う。
- ③洗ったらすぐに水を入れ、軽くかき混ぜながら水を何回か取り替える。
- ④再び「洗う、水を取り替える」を繰り返す。ただし洗うのは3～4回まで。水が透明になるまでやる必要はない。お米に水を入れてから洗い終わりまでの時間は4～5分以内が目安。