

食育



NO. 4

旬の食材の紹介 ～9月編～ 『梨』

幸水は9月上旬まで、豊水、二十世紀は9月いっぱい旬であり、梨の旬は8～9月。

収穫時期は品種により異なり、早いもので「幸水」は7月から出回る。

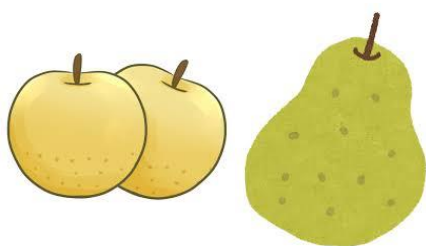
「幸水」は9月上旬まで。

「豊水」、「二十世紀」は9月いっぱいまで旬となる。

まん丸よりもお尻が平らでどっしりしている方がおいしい。

和梨は追熟できないため、収穫後すぐに出荷される。

一方洋梨は追熟させることによって甘みが増す。収穫後、2週間から1ヶ月後が食べ頃となる。



令和2年9月1日 練馬区立中村中学校発行



郷土料理とは、その地域に根付いた産物を使い（地産地消）、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理。あなたは、いくつ、郷土料理を知っていますか。

郷土料理～愛媛県～

旬のタコをご飯に炊き込んだ漁師飯～タコ飯～



瀬戸内海産のやわらかいたこをご飯に炊き込んだ郷土料理。もとは漁師飯で、おいしいタコがとれる地域に伝わっている。今出の沖は、エサが豊富で潮の流れが早いので、色もきれいで身の締まったおいしいタコが獲れることで有名。生きたタコを使う松山のた

こ飯は、うまみと風味が抜群。タコの味が良くなる春から夏にかけて食べるのがおすすめ。春先には『木の芽ダコ』と呼ばれる小ダコが出回る。旬の時期には期間限定の専門店も出る。

【ご当地料理を紹介】

おかやまデミカツ丼



「デミカツ丼」とは、キャベツとカツを重ねた丼（キャベツを使わない店もある）にデミグラス・ソースをかけたものである。このカツ丼は、岡山の料理店「味司 野村」の創始者が、東京のホテルで洋食の修行中に考案した。和洋折衷のようなデミカツ丼は「卵とじ」とは違った

独特の味わい。ご飯の上にゆがいたキャベツを敷き、その上にトンカツ、そしてデミグラスソースがたっぷりとかかっている。

また、岡山は「マスカット・白桃」が有名である。



【料理の基本】洗う食材・洗わない食材

一尾魚は皮があるから洗ってもうまみが抜けないが、三枚におろした魚や切り身魚はうまみが抜けて水っぽくなってしまうので洗わないこと。えび・いか・たこは下ごしらえや加熱するのならさっと洗ってOK。むきエビは片栗粉をまぶして洗うとぬめりがとれる。殻付きのアサリやシジミは粗を軽くこすり合わせて洗うとぬめりや臭みがとれる。

キノコ類は洗わない。ただし、缶詰のなめこはぬめりをとるためにさっと洗っても良い。豆腐はすぐに食べるなら洗わず、開封したものなら洗う。