

食育



NO.5

旬の食材の紹介 ～10月編～ 『にんじん』

にんじんの旬は10月～12月。産地が幅広く、全国から一年中出荷されているが、旬のものは甘みが増し、栄養価も高い。

免疫力を高め、がんや心臓病の予防によいとされる成分「カロテン」を豊富に含んでいる。

※カロテンはキャロットが語源

先端が丸みを帯びているものを選ぶと良い。流通している人参のほとんどは西洋種だが、紅色の「金時にんじん」は東洋種である。これは「京にんじん」とも呼ばれ、おせち料理に重宝される。「京にんじん」ともいわれ、京野菜の代表のように思われていますが、正確には明治以前から京都が主産地で栽培していたという史実はなく、京の伝統野菜には含まれていない。

しかし、京料理に欠かせない彩りとして古くから用いられ、特に京都で栽培された人参は同じ金時にんじんでも、軟らかくて芯まで真っ赤であることが特徴とされてきた。金時にんじんの紅は、リコペンを多く含み、最近特にガンを予防する効果が高いことが評価されている。金時人参は芽が出にくく、厚めに種をまいて間引くのが栽培の特徴だが、その間引き菜も「にんじん葉」として流通している。



令和2年10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、地域で広く傳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～大阪府～【大阪寿司】



「江戸前」の握り寿司に対して、大阪で発展した箱寿司などは「大阪寿司」と呼ばれています。

元々大阪では家庭料理としての押し寿司が広く作られていたのですが、これが高級な具材を用い、すし飯の味にこだわり、そして見た目の美しさにもこだわった「二寸六分の会席」と称される箱寿司に発展し、大阪を代表する食のひとつになりました。

大阪寿司は握り寿司のように店内で食べるのではなく、主にお芝居や行楽の際のお弁当として親しまれています。

※二寸六分の会・・・箱寿司は、四寸（12cm）四方の木枠に酢飯と具材を詰め落としぶたをし、上から重石を乗せて作られていたが、明治末期（20年ごろ）にある人物が木枠をコンパクトな二寸六分（8.5cm）に替え、具材も酢メの鯛や鯖、焼穴子、厚焼き玉子などの高級なものにし、見た目の美しさにもこだわった現代の箱寿司を考案したそうだ。



【ご当地料理を紹介】明石焼き～兵庫県明石市～

小麦粉とじん粉（和菓子や点心に使われる粉）、卵、だし汁で生地を作り、専用の鉄板に流し込み、小口切りにしたタコを入れ丸く焼いた料理です。たこ焼きとの違い たこ焼きは小麦粉を、明石焼きは卵を多く使います。卵をたっぷり使う明石焼きは、とてもやわらかく、たこ焼きと同じように焼いても半球形になります。具材にタコや天かすなどを入れるたこ焼きに対して、明石焼きの具材はタコだけです。その起源は、天保年間（1830年～1843年）の頃に、明石にあった工芸品である「明石玉（卵白を利用した珊瑚の代用品）」の生産の際に大量に余る黄身を消費するために考えられたとされています。



【料理の基本】食器はきれいに！

フォーク・スプーン・ナイフなどの金属製品が黒ずんでしまったら、ぬれぶきんやスポンジに重曹をつけてこすると汚れが取れる。あとは、水洗いしてふけばOK。くもりの出たガラス製品は初めに洗剤で洗い、仕上げに酢を少々入れたぬるま湯で磨くようにするとピカッとつやがでる。または、洗ったあとに乾燥させ麻のふきんでこするようにふくと、ケバつかない。茶渋やコーヒーカップの黒ずみは漂白剤で落ちるが、少しなら塩をふってこすれば簡単に落ちる。

