

# 食育



NO.9

## 旬の食材の紹介 ～2月編～ 『小松菜』

《小松菜とさつまいものお味噌汁》



このお味噌汁は、小松菜のほろ苦さにさつまいもの甘さがマッチするお味噌汁です。

小松菜はビタミン類やミネラルなどが豊富で、非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。皮膚や粘膜の保護・免疫力の向上などに役立つβカロテン、貧血予防効果のある鉄、骨の健康に欠かせないカルシウムにおいては、ほうれん草よりも含有値が高いほど。旬にたくさん食べたい野菜の一つです。

令和3年2月8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。

## 『北海道編』 イカめし

イカの持つ食感と旨さ、秘伝のタレとのハーモニーが絶妙！イカを使った北海道函館地方の郷土料理として、道内・道外問わず人気が高い。下足(げそ)を取り外し、腹ワタを取り除いたイカの胴身に洗った米を詰め込み、爪楊枝等で米が飛び出さないように留めた後、醤油ベースの出し汁で炊き上げたもの。詰める具材としては、下足を細かく刻んだものや筍など山菜類を入れることも。地方色を感じさせる味覚として駅弁としても人気が高い。秘伝のタレと、イカの食感、ごはんとの絶妙なハーモニーがたまらない逸品。



## 凍ったまま?! 食べるお刺身?!

その料理名は「ルイベ」。これは凍ったままで楽しむお刺身料理です。とくに鮭のルイベは、北海道の郷土料理として広く知られています。わさび醤油につけて食すのが一般的。シャリシャリとした食感と、口のなかでとろけるような味わいです。



## 固まった砂糖はどうやってほぐす?

答えは、柑橘類の皮です。

今回は「砂糖」です。砂糖が乾燥してカチカチになって固まった・・・ということありませんか。そんな時は、密閉容器に移し替え、砂糖の上にオレンジやグレープフルーツの皮を白いわたの部分を下にしてのせ、乾燥しないようにぴっちり蓋をします。一日置くと皮に含まれた水分が砂糖に回って、不思議なほど柔らかくほぐれやすくなるのです。

