Nakamura.JHS

食育だより

令和５年６月１日（木）
発行者
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
【第３号】

食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。今年は食に関する「今月の推し！」のコーナーを新たに設定しました。

今月の推しは「ねり丸キャベツ」

「練馬の特産物は？」と聞かれたら、「練馬大根」と答える人が多いでしょう。ところが、練馬で最も生産されているのはキャベツです。2017 年 3 月発表の東京都農作物生産状況調査結果（2015 年産）によれば、作付面積 43.4ha は練馬区の野菜類でダントツのトップ。生産量 1871ｔは**東京都 No.1** です。「ねり丸キャベツ」としてブランド化され、石神井公園の近くには「甘藍（キャベツ）の碑」が建てられているほどです。そんな練馬のシンボルについて、キャベツ栽培で幾度も受賞歴を持つ方もいます。収穫期は秋冬と初夏の年 2 回、7 月半ばに種を蒔き、10 月下旬～11 月に出荷する秋冬産と、11 月半ばに種蒔きして冬越しさせ、5 月半ば～6 月に出荷する初夏産。キャベツには 2 系統あって、巻きがほわっとして軟らかく生食に向くのが春キャベツ系です。ぎゅっと締まって重く加熱調理に向くのが寒玉系です。こちらは形がフラットで箱詰めしやすく、荷痛みしにくいため、輸送に耐えて長持ちします。秋冬産でも春キャベツ系は出荷されますから、調理に合うキャベツを選ぶのがオススメです。

今回は、東京の郷土料理。

「どじょう鍋」

どじょう鍋は、出汁が入った浅い鍋にどじょうを敷き詰めて煮込んだ料理で、刻みネギと一緒に味わいます。柳川鍋もどじょうを使った鍋料理ですが、ゴボウと一緒に背開きにしたどじょうを出汁に入れ、溶き卵をかけて調理します。どじょうは、江戸時代から日本料理に使われてきた食材です。

〔ちょっと、一息コーナー〕

「食育クイズ③」

イチゴの種はどこにある？

いちごの表面にあるつぶつぶの一つひとつは果実です。この小さな果実の中に種が入っています。実際に食べている部分は、「花托」といってめしべが生える土台の部分が成長したものです。いちごはビタミンＣが多く含まれています。５～６月頃が旬です。

①果肉の中　②外側　③種はない