

食育だより

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 「夏野菜」



七月のカレーは「夏野菜」でした。何種類入っていたでしょう。思い出せますか。

さて、今月は「夏野菜」からズッキーニを取り上げます。ズッキーニは、キュウリやカボチャと同じく、ウリ科に属しています。より細かな分類では、**キュウリ**属ではなく**カボチャ**属に分類され、北米原産の「**ペポカボチャ**」という植物から派生した野菜です。ズッキーニは、キュウリに似た外見に反して、キュウリよりもカボチャに近い種類の野菜なのです。

ただし収穫後の取り扱いとしては、カボチャとは異なり**長期保存には向きません**。ズッキーニは未熟なまま収穫し、鮮度が落ちないうちに食べた方がよい野菜です。ズッキーニは白くみずみずしい果肉が特徴で、多くの品種では皮が濃い緑色や黄色です。



今回は、東京の水産物 「いさき」



形は扁平で比較的細長く、体長は45cmほどです。体長20cmくらいまでの若魚には3本の暗色の縦帯があるのが特徴ですが、成長とともにこの縦帯は消失します。沖縄を除く本州中部以南から東シナ海に分布し、沿岸の浅海の岩礁域に生息しています。伊豆諸島では神津島・三宅島以北の海域に多く生息。伊豆諸島北部海域では一本釣りや定置網、刺網で漁獲しています。平成26年(2014)の伊豆諸島における漁獲量は約92t。淡泊な白身で、刺身やたたき、塩焼き、煮魚、ムニエルなどで味わいます。「梅雨イサキ」の名があるように、産卵前の初夏は脂がのって特に美味です。

「ちょっと、 一息コーナー」 「食育クイズ④」



赤い梅干しは、何で色をつけているのかな？

㊦ ㊧ ㊨



①紫キャバツ

②赤しそ

③赤ピーマン