

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「みそ」

味噌は産地や原料により色や味、香りも変わります。大豆を原料とし麹の種類によって米みそ、麦みそ、豆みその大きく3つに分けられます。一般的に「みそ」と言うときは、主に米味噌を指し、全国シェアの約80%を占めています。色も白、赤、淡色など様々で、味も辛口、甘口など全国各地の風土に根ざしたみそがあります。自家製味噌を造っているご家庭もあるのではないのでしょうか。みそは原料別にいくつかの種類に分けることができます。米みそ以外にも「豆みそ(愛知・三重・岐阜)」や「麦みそ(愛媛・山口・広島・鹿児島・長崎・大分)」など、それぞれの風土に根ざしたみそがあります。しかも、微生物を使った発酵食品なので、よりそれぞれの土地の味が出やすく、まさに「ふるさとの味」と呼ぶにふさわしい食品なのです。味噌は美味しいだけでなく、栄養学的にも非常に優れた食品で、脳卒中の防止や消化を助ける機能など、まさに「医者要らず」の食品です。日本古来から受け継がれてきた健康食としての味噌を末永く愛用することで、食生活の乱れが問題視されている現代を、健康的に過ごすことが出来ると考えられています。



今回は、東京の水産物 「てんぐさ(マクサ)」



寒天の原材料。伊豆諸島沿岸の低潮線付近から水深20mくらいまでの岩礁地帯に生息します。葉体はやや平たくて細く、主枝から羽状に出る枝はさらに分枝して複葉になります。枝は平面的で、株全体は半球状に広がっています。株の高さは10~30cm。伊豆諸島のテングサの漁獲量は年間約180tで、全国でも1、2を争います。採取されたテングサは陸に揚げられた後、真水にさらしながら天日で十分乾燥し、寒天原藻として出荷されます。乾燥させたテングサを水に入れて煮沸し、繊維やごみなどを取り除いて布で漉したものを適当な大きさの入れ物に入れ、冷やし固めた物がところ天です。

「ちょっと、 一息コーナー」 「食育クイズ⑧」

②と景
ほうれんそうは、夏よりも冬に収穫した方がビタミンCが豊富です。冬の方が何倍ビタミンCが多いでしょう？

- ①2倍 ②3倍 ③4倍

