

パクパクだより

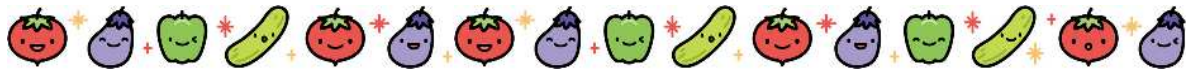


空を見上げると青空が高く広がり、足元には落ち葉が色鮮やかに広がっています。肌を撫でる風は段々と冷たくなってきました。11月は『立冬』を迎え、暦の上ではこの日から冬となります。本格的な冷え込みを感じなくても、木枯らしが吹いたりすることで少しずつ冬の訪れを感じるでしょう。お子さんと一緒に、季節の移り変わりに目を向けてみてくださいね。

今月のパクパクだよりは、これからの時期においしくなる野菜を中心に、豊橋の地産地消について紹介します。

地産地消ってなに？

地域で生産されたものを、その地域で食べたり利用したりすることを、「地産地消」と言います。地元の農家さんが作っているので、安全安心で、新鮮なものが食べられます。豊橋は農業が盛んな地域で、一年を通していろいろな農作物が栽培されています。スーパーに行ったら、ぜひ豊橋産の野菜や果物を探してみてくださいね。



キャベツ

別名「甘藍（かんらん）」とも呼ばれ、豊橋から渥美半島にかけて栽培されています。キャベツにはビタミンC、食物繊維などの栄養が含まれています。また、胃の働きを助け消化を促す作用がある成分は、キャベジンと呼ばれています。



はくさい

冬の鍋物に欠かせない白菜。寒さを受けた白菜は凍らないように糖度を上げ、甘くておいしい白菜になります。大部分は水分ですが、ビタミンCや食物繊維も豊富です。巻きがしっかりしてずっしりと重みのあるものおいしいです。



ブロッコリー

形が全く違いますが、実はキャベツの仲間です。ビタミンC、カロテン、葉酸、鉄分が多く含まれます。私たちが食べる頭の部分は「花のつぼみ」で、畑で収穫せずに放っておくと、菜の花に似た黄色の花が咲きます。



トマト

「ファーストトマト」という品種は、昭和13年に豊橋で誕生しました。赤色の「リコピン」という成分には抗酸化作用があり、老化防止に効果があると言われています。また、ビタミンCやリコピン、ビタミンB群も多く含まれます。



青じそ

豊橋では青じその葉を「大葉」と呼び、生産量は日本一です。ポリフェノールを多く含み、抗酸化作用、抗アレルギー・抗炎症作用があります。また、香りの成分には殺菌作用・防腐作用があり、食中毒の予防にもなると言われています。



かき

「次郎柿」という品種が、主に豊橋市北部で作られています。ビタミンCやカロテンを含み、風邪をひきやすい時期に摂りたい栄養が豊富です。また、食物繊維も多く、便秘を整えて便秘を予防する効果もあります。



11月24日は和食の日です



11（いい）24（にほんしょく）の語呂合わせから、「和食の日」に制定されました。和食は2013年に「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の基本は「だし」です。給食でも、かつおや煮干しからだしを取って調理しています。だしを使うことでうま味が増し、薄味でもおいしく食べられます。

かつおだしの取り方

沸騰したお湯1リットルにかつおぶし30gを入れ、火を止める。
かつおぶしが沈んだら、ペーパータオルを敷いたざるなどで静かにこす。



献立紹介

れんこんと大葉のつくね

【4人分の材料】			
鶏ひき肉	120g	酒	2g
豆腐	80g	みそ	6g
れんこん	60g	塩	0.4g
大葉	0.8g	こしょう	少々
片栗粉	8g	揚げ油	適量
パン粉	4g		

大葉を使った、和風の揚げ物です。大葉は1枚0.5g~1gです。お好みに合わせて分量を加減してください。

【作り方】

- れんこんは粗みじん切りにして、さっと茹でる
- 大葉はせん切りにする
- みそは酒で溶いておく
- 鶏ひき肉、豆腐、片栗粉、塩、こしょう、パン粉を粘りが出るまでよく混ぜる
- 酒で溶いたみそを加え、れんこん、大葉も加える
- 揚げ油を熱して、落とし揚げにする