

第35号

すみれちゃんの食べ物かわらばん



栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



野洲すみれ苑 栄養課

栄養士のおすすめメニュー おかいさん



材料 (2~3人分)

水……………2L
ほうじ茶…1パック
米……………1合
※におい米
(無くて可也)一握り

作り方

- ①大きめのお鍋でほうじ茶を水から煮出す。沸騰し濃い茶色になったらお茶っ葉を取り出す。
- ②お米を洗わずに入れる。気になる方は洗って下さい。ふきこぼれない程度にポコポコ沸騰させたまま煮る。
- ③途中、たまにアクをすくいながらお玉で鍋底からしっかりかき混ぜる。だいたい20分位で出来上がります。



秋の味覚の王様は「秋刀魚」



秋の味覚といえは？

秋といえは、何を思い浮かべますか。「読書の秋」「スポーツの秋」・・・そして、忘れてはならないのが「実りの秋」。

1位	さんま	53.2 %
2位	栗	43.2 %
3位	松茸	30.9 %
4位	柿	26.6 %
5位	梨	26.2 %
6位	新米	16.6 %
7位	さつまいも	14.4 %
8位	きのこ(松茸以外)	11.3 %
9位	鮭(秋鮭)	7.8 %
10位	銀杏(ぎんなん)	7.2 %

「秋の味覚」といえはどんな食材を思い浮かべるか聞いたところ、1位は「さんま(53.2%)」と、半数以上の人が「さんま」を支持しました。年によって変動はあるものの、比較的手に入りやすい価格のうえ、調理しやすいという背景もあるのかもしれません。また、栄養価が高く、脂ののったさんまは、シンプルに塩焼きにしたいだけでも美味しく食べることができます。

すみれちゃんの

日本味紀行

今日は
和歌山県

和歌山県(わかやまけん)は、日本の近畿地方の都道府県。県庁所在地は和歌山市。日本最大の半島である紀伊半島の西側に位置する。県南部には大規模な山地を有する。



精進料理



おかいさん



金山寺味噌



高野豆腐



南高梅



有田みかん



湯浅醤油



和歌山ラーメン

観光名所



那智の大滝



白浜温泉



アドベンチャーワールド

名物



熊野本宮大社



白良浜



高野山