

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」といえば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が、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た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