

11月 きゅうしょくニュース

<p>2日(月) から揚げ から揚げをする前に下味をすることがあります。下味には、酒や生姜がよく使われます。これらは、鶏肉のくさみを消したり、肉をやわらかくする効果がありますよ。</p> 	<p>4日(水) おやこどん 今日は親子どんです。ここで、クイズです。親子丼とは、卵と、何の親子でしょうか。 ①マグロ ②鶏肉 ③豚肉 正解は、②の鶏肉です。</p> 	<p>17日(火) いんげん さやいんげんは、調理をする前に、口当たりを良くするため、すじを取ります。ですが、最近は、すじを取る手間を省くため、すじがない品種が多く出ていますよ。</p> 	<p>18日(水) 生姜 生姜は、生で食べるときと、火を通したときとで、効果が変わります。生で食べると、体の中心を冷やすので熱が出たときに良いです。火を通した生姜は、体を温めるので、冷え性の時に良いですよ。</p> 
<p>5日(木) かぶ 「大きなかぶ」という絵本がありますね。日本で一番大きな種類のかぶは、「聖護院かぶ」という京都のかぶです。絵本では人よりも大きいです。聖護院かぶは、大きくても20cmくらいのおさださそうですよ。</p> 	<p>6日(金) 牛すき 今日は牛肉がたくさん入ったすき焼きです。昔、鍋の代わりに農業で使う「すき」という道具の刃の部分で材料を焼いたことから「すき焼き」と呼ばれるようになったと言われてますよ。</p> 	<p>19日(木) 生クリーム クイズです。生クリームを泡立て続けると、みんなもよく知っている、ある食べ物に変身します。それは何でしょう。 ①ヨーグルト ②チーズ ③バター 正解は③のバターです。家でも作れますよ。</p> 	<p>20日(金) 白菜 白菜は収穫した後も、実は成長しています。外の葉の栄養が、白菜の芯に取られていくので、買ったあとは、芯を切り取るか、真ん中から食べていくといいですよ。</p> 
<p>9日(月) ほうれん草 ほうれん草は、根の近くがピンク色になっていますね。このピンク色の部分には、マンガンという栄養素が含まれています。マンガンは、骨の形を作るのに役立ちますよ。捨てずに食べましょう。</p> 	<p>10日(火) おでん こんにやくなどに味噌をぬって食べる「田楽」という料理を知っていますか？おでんは、この田楽から生まれた料理と言われています。関西では、おでんのことを関東煮と言いますが、これは、もともとあった田楽と区別するためだそうですよ。</p> 	<p>24日(火) イカ イカの皮は、熱が加わると強く縮む性質があります。イカを焼くと丸くなるのはそのためです。よく、イカに切り目が入っているのは、皮を切って丸くなるのを防ぐためですよ。</p> 	<p>25日(水) 小松菜 小松菜は、カルシウムやビタミンなどをたくさん含んでいる野菜です。江戸時代に、今でいう東京都にあたる、小松川という地域で栽培されていたから、この名前になったそうですよ。</p> 
<p>11日(水) 皿うどん 皿うどんは長崎県の料理です。長崎県では、麺が、パリパリの細麺か、太い中華麺か選べるお店が多いです。もともとは、太い麺で作っていたので、皿うどんという名前になっているそうですよ。</p> 	<p>12日(木) さつまいもパン さつまいもには、糖が入っています。芋を焼くと甘くなるのは、生のさつまいもには無かった「麦芽糖」という糖が新しくできるからです。さつまいもパンも、焼いたことで甘さが増していますよ。</p> 	<p>26日(木) とうもろこし とうもろこしを家で食べる時に、輪切りにしてみてください。とうもろこしの粒を数えてみると、必ず偶数になっています。これは、成長する途中で、細胞が二つに分かれるからだそうですよ。</p> 	<p>27日(金) ヤーコン 今日は豊能町の特産品のヤーコンです。いつもと味付けを変えて、豚肉と甘辛味で炒めました。ごはんによく合う味付けにしていますよ。おいしく食べてくださいね。</p> 
<p>13日(金) サンマ 今年もサンマが不漁だそうです。サンマ自体の数が少なくなったとか、海水温が変わってサンマが日本の近くの海を泳がなくなったなど、いろいろな理由があるそうです。貴重な秋の味覚、よく味わってくださいね。</p> 	<p>16日(月) タコ タコは、足が8本あると知られていますが、実は、足は2本。あとの6本は腕だそうですよ。今日のタコのから揚げです。ちょっと固いので、しっかりと噛んでくださいね。</p> 	<p>30日(月) 里芋 里芋は、おせち料理などにも使われます。その理由は、親いもをかこむように、子いも、孫いもが育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされ、縁起のよい食べ物といわれているからです。</p> 	