

7月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 149

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『 地元の特産について 』

皆さんは碧南市の特産を知っていますか？特産物とはその地域でのみ生産されたり特に多く作られたり、収穫される物のことで、その地域を代表しその土地の気候や風土を生かしたもののことをいいます。地元の特産を知り積極的に料理に取り入れていけるといいですね！

★碧南市の特産品★

• にんじん



碧南の有名な特産物といえば「へきなん美人」です。へきなん美人は色が鮮やかな紅色で形が整っていて美しいとネーミング通りの人参です。人参独特の臭みがなく、甘みが強いので生食に向いています。

• 玉ねぎ



碧南市は玉ねぎの生産が東海地方NO1なんです！海沿いの砂地で栽培されている玉ねぎはみずみずしく辛みが少ないのが特徴です。

• みりん



碧南市は日本有数のみりんの産地でもあります。みりんには照り・ツヤを出したり、こく・うまみを引き出すなどの砂糖にはない上品でまろやかな甘さが特徴です。へきなんこども園でも碧南で作られたみりんを使用しています♪

✿他にも愛知県にはたくさんの特産物があります。高浜市では鶏卵、西尾市では抹茶、岡崎市では八丁味噌などその地域によって様々です！

おすすめレシピ



『 魚のエスカベージュ 』



材料 《 4人分 》



- タラ 4切れ
- 玉ねぎ 1/4個
- トマト 1/2個
- パセリ 適量
- 揚げ物用油 適量

- 食塩 少々
- 小麦粉 適量
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 食塩 少々

A

《作り方》



- ①トマトは角切り、パセリはみじん切りにする。
- ②玉ねぎは千切りにし、茹でて水気を絞る。
- ③調味料 A を混ぜ合わせ、①②を漬け込む。
- ④タラに塩をふり、小麦粉をまぶして油で揚げる
- ⑤揚げたらお皿に盛りつけ③をかけてできあがり！



揚げ物も酢を使っているため、さっぱりと食べられるので夏にオススメです！

酢の効果

酢は美容と健康にとっても良い7つの効果があります！！

- 1.内臓脂肪、皮下脂肪の減少
- 2.二日酔いの軽減
- 3.食べ物のエネルギー変換がスムーズに
- 4.食後の血糖値の上昇をスムーズに
- 5.疲労・ストレスの解消
- 6.便秘を解消して美肌に
- 7.血圧の降下作用



日々の食事に大さじ1杯の酢を加えるだけで効果があるので試してみてくださいね♪