

# 食育 メール

三 条 市

# 切り方で味が変わる?

## 野菜をもっとおいしく食べるコツ



野菜を切るとき、どんなことに気をつけていますか？大きさ？厚さ？

野菜を「切る」作業は、料理の味わいの決め手になる大切な工程。切り方次第で野菜の食感や歯ごたえ、そして味まで変わります。野菜の特徴を知り、切り方をひと工夫すれば、野菜をもっとおいしく食べられますよ。

### 繊維のこと

ポイントになるのは野菜の「繊維」

野菜の繊維部分には甘味や苦味、アクなど、その野菜の持ち味がぎゅっと詰まっています。繊維に沿って切るか、繊維を断ち切るかで野菜の味や食感、歯ごたえが変わります。

Let's Cut!

どう切る？

繊維に

沿って切る



シャキシャキとした食感で歯ごたえが良い。

繊維を

断ち切る



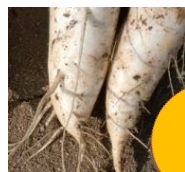
柔らかな食感に仕上がりに、火の通りも良い。

Check!

野菜の繊維の向き

野菜の繊維は基本的には根から葉や茎の方に向かって走っています。

お悩み別野菜の切り方



根



茎  
葉



たまねぎ



生で食べたいけど、辛くて少し苦手。

辛味は繊維に含まれているので、繊維に沿って切るのがおすすめ。柔らかい食感にするため繊維を断ち切った時は、水に浸したり、あらかじめドレッシングに浸したりすると辛味が抜けます。

きゅうり



青臭さが気になって子どもが食べません。

繊維を断ち切ると、水分が出るので、青臭さが気にならず、きゅうりの甘みが引き出されます。

キャベツ



どの向きで切れば良いか悩みます。

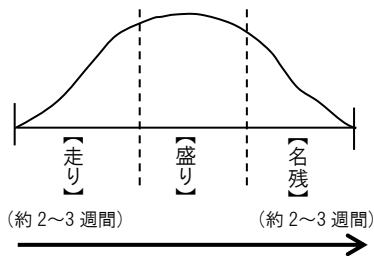
繊維に沿って切った千切りキャベツはシャキシャキの食感に、繊維を断ち切ったキャベツはふんわりとした食感になります。料理によって切り方を使い分けたいですね。

# ● 時期で変わる野菜のカラダ

野菜の旬は3つに分けられます。出始めの「走り」、出荷数が増える「盛り」、そしてなだらかに下降してゆく「名残」。旬の野菜は時期によって味が違うので、それに合わせて切り方を変えると、味わいが違ってきます。

## 走り

水分が多く、繊維も柔らかいが、生育途中なのでアクが強いのが特徴



## 名残

水分は減り、皮が張って繊維が硬くなり、味が濃いのが特徴

Let's Cut!



## 走りは縦切り



## 名残は輪切り



## ● 導管の状態によって変える

野菜には水分を吸い上げる「導管」があり、走りのものは、水分を大量に必要とするため、導管は細くて多いのが特徴。走りの時期に輪切りにすると導管を断ち切られるのを野菜が嫌がり、アクが出やすくなります。そのため、走りの時期には「縦切り」がおすすめ。逆に名残の時期は、「輪切り」の方が食べやすく、野菜の味を引き出してくれます。

## 旬の食材紹介

## 9月は“梨”

県内でも有名な果樹産地の大島地区では、多くの品種の梨が作られています。8月下旬に出回る幸水から始まり、豊水、二十世紀、あきづき、南水、新高、新興、ルレクチェと、12月上旬まで長期間楽しめます。梨はお尻のあたりと皮近くは糖度が高く甘味が強い部分です。逆に芯の近くは酸味が強く酸っぱい味がします。食べる時は、皮はなるべく薄く剥き、芯の部分は少し大きく切りとる方が美味しくいただけます。シャキシャキとした食感と上品な甘みを、ぜひ楽しんでみてください。



野菜1日350g  
果物1日200g  
健康アップの秘訣

## 食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

## ● 食卓に野菜を+1

プラスワン



健康日本 21（厚生労働省）では、健康を維持するために必要な野菜量を成人1人当たり350gとしています。平成23年に新潟県で行われた調査では20～40歳代で野菜不足の状況でした。

## 【1食分の野菜の目安量】

### ● 手ではかる方法



サラダなどの生野菜だったら、両手に1杯。



おひたしなどの加熱野菜だったら、片手に1杯。

### 家では、

まとめてゆでて冷凍！

### 外食では

野菜が多く入っているメニューを！

ブロッコリーやほうれん草等はまとめてゆでて小分けにして冷凍すると、あと1品足りない時に便利です！味噌汁の具やおひたし、ゴマ和えに♪



単品メニューより定食を選びましょう。居酒屋では、もろきゅうや冷やしトマト、ファーストフードではサラダセットに。ラーメンなどの麺類はタンメン等、野菜がたっぷりのもので♪



## 一編集後記一編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。職場でうれしいことがありました。それは、毎日昼食で炭酸ジュースと菓子パンを食べていた男性職員が健康を気遣い、手作りのお弁当を食べていたこと！「高血圧が気になるから、食事を大切にしたい。」お弁当の中身は、塩鮭、卵焼き、コールスローサラダ、梅干ご飯。高血圧の改善には減塩が大切なので、おかずの塩分量を説明すると、「もっと薄味で体に良いお弁当を作れるようになりたいな」とキラキラとした笑顔で話してくれました。これからも応援します！減塩レシピ、聞いてください！o^o



三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp