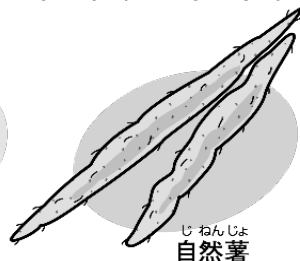
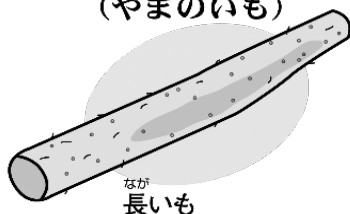


今月の目標「旬の食べ物を知り、味わおう」

山いも (やまのいも)



ヤマノイモ科ヤマノイモ属の植物で、茎や根に似た性質をもつ「担根体」を食用とします。日本で栽培されている山いもの仲間は、大きく分けて山いも、自然薯、だいじよの3種類で、さらに、山いものは形の違いにより、長いも、いちよういも、つくねいもなどに分けられます。じゃがいもやさつまいも、里いもなど、イモ類は通常加熱して食べますが、山いもは生でもおいしく食べられます。すりおろすと粘りが出るのが特徴で、とろろにするほか、揚げ物や練り物のつなぎ、和菓子の原料などに利用され、細切りにするとシャキシャキした食感も楽しめます。消化酵素のアミラーゼを豊富に含むので、胃腸の働きをよくする効果が期待でき、食欲のない時にもおすすめです。

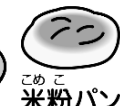
新米の季節です



店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの



11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。