

# かつしか知っ得メモ

## トウモロコシ



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



### トウモロコシの歴史

コロンブスがヨーロッパに持ち込み、世界に広まった。日本には、1579年にポルトガル人から長崎へと伝えられた。

### トウモロコシの栄養

- **主成分**：炭水化物など  
米、小麦に並ぶ世界三大穀物の一つであり、主食としても食べられている。
- **主食として食べる主な国**：  
中南米、メキシコなど  
トルティーヤ：トウモロコシをすりつぶした粉から作り、薄く伸ばし焼いたパン。

### 選び方

- **実**：ふっくらとしてツヤがある。
- **毛**：ふさふさで濃い茶色
- **皮**：きれいな緑色  
すぐに食べない時は、茹でて熱いうちにラップをし、冷蔵庫へ保管する。  
早めに消費すること。



### トウモロコシのひげとは？

粒から出ためしべのこと。  
トウモロコシの粒とひげの数は同じ。  
粒は品種によって違うが、600粒程度。  
色の濃いものは実が完熟している証拠。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## 和食を支えるだしの歴史

野菜から食べよう！  
1日350gを目標に。



### 広がるだしの利用 ～江戸時代初期～

だしという言葉が広まり、煮物や汁物に使われるようになった。  
当時の料理本『料理物語』には、二番だしの取り方も掲載されていた。

### だしの誕生 ～鎌倉時代～

『厨事類記』という本の中に書かれた「タシ汁」がだしの最初である。  
現在のだしとは少し異なるが、料理にだしを用いてうま味成分を生かすという発想はこの頃から現代に受け継がれている。

### 現在のだしへと発展 ～室町時代後期～

『群書類従』に収録されている料理書には、白鳥を煮る際に「にたし」という**鰹節**を使っただしが現在のだしの最も古い記述とされる。

### だしに使う水の違い

- \* **関西**の水：硬度が低く、昆布だしを引き出すのに向いている。
- \* **関東**の水：硬度が高く、昆布だしが出にくいいため、かつおだしが普及した。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。