

今月の食育講話

新鮮な食材の選び方を知ろう

今月のテーマは、「新鮮な食材の選び方を知ろう」です。同じものを食べるなら、できるだけ新鮮な食材がいいですね。安さなどは値札で簡単に判断できますが、新鮮さを判断するには、買う人に「見る目」がなければいけません。賢い買い物ができるように、さまざまな食材の新鮮さの見分け方を学んでみましょう！

見分け方その1・魚



魚の場合は、まず目を見ましょう。濁っていたり赤くなっていたら鮮度が落ちている証拠。できるだけ透き通ったものを選びます。次は身です。傷がついていないか、ぷりっとした弾力がありツヤがあるか、うろこがきちんと残っているか…などをチェックしましょう。最後にエラ。新鮮なものは形が崩れず、鮮やかな紅色をしています。

切り身の場合は、パックの中に汁や血が出ている、変色、切り口が崩れているものは、明らかに鮮度が落ちています。身が締まって弾力性があるものを選びましょう。

見分け方その2・お肉

・牛

鮮やかな赤色がポイント。

手にとって確かめてみましょう。



・豚

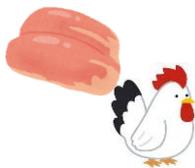
くすんだ色のものや、汁が出ているものは鮮度が落ちている可能性があります。



・鶏

脂肪が多すぎる、皮が厚すぎるものは避けましょう。

肉の色がきれいなピンク色のものを選びます。



見分け方その3・野菜

・トマト

できるだけ色むらがない、濃い赤色のものがオススメ。

鮮度が落ちるとヘタが丸まってきます。



・たまねぎ

かためで、皮が乾いているものを選びましょう。

特に芽の付近がさわって見て柔らかいものは避けましょう。

根が伸びだしているものも要注意！



・なす

ツヤがあり皮がピンと張っているものが

オススメ。ヘタが黒々として、痛いぐらいのとげがあるものが良い。



次回の「お弁当の日」は、

6月22日(月)です。

入港日は、20日(土)です。