



朝晩と冷え込む日が多くなり、虫の鳴き声も聴こえ始め、秋の到来を感じる今日この頃です。食欲の秋も到来！ということで買い物や食事などで「ん？」と疑問に思う違いの分からない、分かりにくい食べ物について今回はお話したいと思います。

栄養指導室 松田・竹尾・宇根

「大葉」=「青しそ」

しそ { 赤しそ
青しそ = (別名)大葉
片面しそ



片面しそ: 葉の表面が緑色、裏面が赤色
香りが強く、飲料やふりかけに使用
天ぷらにするとエネルギーアップに!

「チャーハン」≠「ピラフ」

★中華料理★
炊き上がったごはんを
炒めたもの
(別名)焼きめし



☆フランス料理☆
生のお米を
バターで炒めてから
スープなどで
炊き上げたもの

「こま切れ」≠「切り落とし」



複数の部位	1つの部位
大きさはバラバラ	大きさはバラバラ
厚さはバラバラ	厚さは同じ
炒め物や煮物に♪	すき焼きや しゃぶしゃぶに♪



「やまいも」=「ながいも」

(別名) やまいも { ながいも
いちよういも
やまといも
じねんじよ



やまいもは芋類の中でも
カリウムが多いです!

「水炊き」≠「寄せ鍋」



水やお湯に肉類や
野菜類などの
食材を入れて
具材を煮込む料理
関西: 昆布だし
福岡: 鶏肉から出る
旨味を生かした出汁

一般的に
塩・醤油・酒・味噌など
味つけした出汁^{だし}を使って
食材を煮込む料理

食べるなら...

塩分が少ない
水炊き

「特選生わさび」「生わさび」

Ⅱ (ハウス食品) 本わさび + 西洋わさび
Ⅱ (S&B 食品) 「本わさび」 (セブンイレブン)
本わさび 100%使用
本わさび: 上品な味と香り
西洋わさび: 色が白くて辛みが強い
(本わさびの 1.5 倍)



「つくね」≠「つみれ」

魚や肉のすり身

こ・つく
“**捏ねて**”丸めて
団子状や棒状に
成形したもの

手やスプーンで
落とし入れる、
“**摘み入れた**”もの



「糸こんにゃく」=「しらたき」

昔は製造方法の違いで区別されていましたが、
現在では違いはないとされています!