



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

大きさはバラバラ

厚さはバラバラ

炒め物や煮物に♪

1つの部位

厚さは同じ

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<sup>だし</sup>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)

「本生本わさび」

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)

本わさび  
+ 西洋わさび



## 「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!