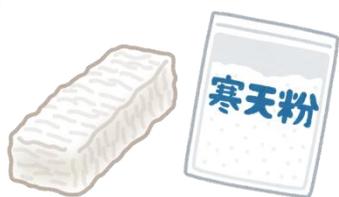


献立ひとくちメモ

11月10日(火)



寒天のお話です。

寒天の原材料は、「テングサ」や「オゴノリ」などの紅藻（こうそう）です。紅藻とは、海に生息する赤色の植物のことです。これらを乾燥させて水に浸し、沸騰させて冷ましたものが寒天になります。国内の主な生産地は岐阜県恵那市山岡町が有名です。

寒天は、粉寒天、角寒天（棒寒天）、糸寒天の3種類があります。粉寒天は「オゴノリ」、角寒天は「テングサ」と「オゴノリ」をブレンドしたもの、糸寒天は「テングサ」からつくられています。給食では、サラダには糸寒天、デザートには粉寒天というように料理によって使い分けています。寒天は食物せんいが豊富なので、便秘予防になります。