

# 食育ひろば



買い物に行くと、店頭にはたくさん色・大きさ・かたち・味の食べ物が並んでおり、産地も国内外を問わずさまざまです。中には「似ているけれど、違いはどこだろう?」と感じる食べ物がありませんか?今回は、そんな食べ物の分類についてご紹介します。

## どこが違う?似ている野菜たち

### グリーンアスパラガスと ホワイトアスパラガス

グリーンアスパラガスは日光に当てるので葉緑素がたくさん作られて緑色になる。  
ホワイトアスパラガスは土を盛ったり、遮光フィルムで覆ったりして日に当てずに育てる。

違いはココ! ●栽培法の違い●

### 緑ピーマンと赤ピーマン

緑ピーマンは未熟な状態で収穫したもの。  
赤ピーマンは緑ピーマンを完熟させたもの。  
収穫までに1ヶ月以上長くなる。  
黄ピーマンやオレンジピーマンも成熟前は緑ピーマンで、品種の違いによって赤や黄・オレンジになる。

違いはココ! ●成熟度の違い●

### ブロッコリーとカリフラワー

どちらもアブラナ科の仲間。  
ブロッコリーが突然変異をして花蕾(からい)が白化し、それを品種改良したものがカリフラワーだといわれている。

違いはココ! ●品種の変化●

### キャベツとレタス

キャベツはアブラナ科の植物。葉は厚くてギュッとつまっていて重みがある。  
レタスはキク科の植物。葉は軟らかく、波打っていて軽い。

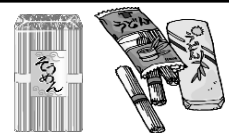
違いはココ! ●植物学上、別物●

## ●JASによる分類●

《JAS(日本農林規格)とは》 食品・農林水産品やこれらの取扱い等の方法についての規格も、国が制定したもの。検査に合格した製品は【JASマーク】が表示できる。

### 乾めん の太さの定義 (機械製法)

うどん : 直径 1.7mm以上  
ひやむぎ : 直径 1.3mm以上 1.7mm未満  
そうめん : 直径 1.3mm未満



### ソーセージ の定義

ウインナーソーセージ : 羊腸を使用、または太さ 20mm未満  
フランクフルトソーセージ : 豚腸を使用、または太さ 20mm以上 36mm未満  
ポロニアソーセージ : 牛腸を使用、または太さ 36mm以上

ウインナーはソーセージの一種



「チャーハンとピラフ」「つみれとつくね」など、料理にも呼び名は違うけれど見た目がよく似ているものがあります。料理をするときや食事のときに、「どこが違うのかな?」と調べてみると楽しいですね。

# たべもの なぞなぞ

「いろをぬるとでてる

たべものは なあに？」

1・2・3・4にいろをぬってみよう！

1→くろ 2→ちゃ 3→きみどり 4→うすだいたい

