



2月

食のカレンダー

Special

2015年2月

今日は何の日

【参考】 <http://today.jp.org/>

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| S | M | T | W | T | F | S |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

星 座：水瓶座(2月19日まで)
魚 座(2月20日から)

誕生石：アメシスト

誕生花：スノードロップ
桜草 等

| 日 | 何の日 | いわれ・制定年 |
|------|-----------|---|
| 2日 | 2連ヨーグルトの日 | 森永製菓が制定。 2連ヨーグルトを家族や恋人と仲良く食べてもらいたいと、2が2つ連なるこの日を2連ヨーグルトの日としました。 この時期はヨーグルトの消費が落ち込むため需要を喚起するためでもあります。 |
| 5~7日 | ニゴロブナの日 | 滋賀県高浜市が制定。 滋賀県の伝統郷土料理である「鮎ずし」に使用している、琵琶湖固有種の「ニゴロブナ」を守り、後世に伝える目的で制定されました。 由来は「2567(ニゴロブナ)」と読めることから。 |
| 12日 | 黄ニラ記念日 | JA全農おかやまがこの時期に旬となる黄ニラの普及の為にアピールを目的とし、『にっこり(2)いい(1)ニ(2)ラ』の語呂合わせで制定しました。 |

2月のおすすめ食材

●2月のホタテはポイル物を選ぶ

実は生のホタテの旬は年に二度あります。これは4月頃までに産卵を終え、身が一旦スカスカになった後に栄養を蓄えだす時期の5~7月と、産卵直前期に当たる11~12月で最も身に栄養が蓄えられる時期となります。

一方でポイルされたものは卵巣や精巣が張った1~2月の産卵期にあたる物が旬とされています。

●鉄分や亜鉛、タンパク質が豊富

栄養面では鉄分や亜鉛、ビタミンB12、良質なたんぱく質が豊富です。コレステロール値を下げ、高血圧症を抑える効果が期待できます。

一方で脂質が少なめなため、カーボ・ローディングのメニューには最適であるといえるでしょう。

●「ひも」の部分も有効活用

ホタテ貝の眼が並ぶ「ひも」の部分は旨み成分が多く、良いだしが出ます。ぜひ有効活用しましょう！

ホタテ貝

ホタテ貝のトマトソースパスタ

☆材 料 (2人前)

- ◆ポイルホタテ・・・・・・・・・・5~6個
- ◆パスタ・・・・・・・・・・300g
- ◆トマト缶(400ml)・・・・1缶
- ◆ニンニク・・・・・・・・・・1片
- ◆オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
- ◆パセリ・・・・・・・・・・適宜
- ◆塩・こしょう・・・・・・・・少々

- ①ホタテの貝柱は細かく裂き、ひもは1~2cm幅に切る。卵巣や精巣も3等分にしておきます。
- ②ニンニクを包丁でつぶし、フライパンに入れオリーブオイルを入れて弱火で温めます。
- ③たっぷり湯を沸騰させた鍋に、オリーブオイルと塩(いずれも分量外)を加え、パスタを投入します。
- ④②に①を加え炒めた後、トマト缶を入れ塩こしょうで味を整えます(しっかり目の味付けを！)。
- ⑤パスタがゆで上がった④にゆで汁を少々とパスタを加えて和えていきます。
- ⑥和えたパスタを皿に盛り、みじん切りのパセリを加えてできあがり！

