

# 2月 食のカレンダー

2016年2月

今日は何の日？

【参照】 <http://today.jpn.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	29					

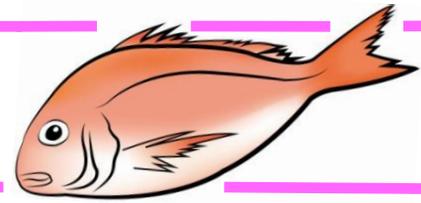
日	何の日	いわれ・制定年
3日	節分そば	江戸時代には立春が年の改まる日という考え方があり、大晦日ではなく節分が本当の年越しと考えられていました。このため節分に食べるそばを「年越しそば」と呼んでいました。しかし、暦が新暦に変わったことで「年越しそば」を大晦日に食べるようになり、旧暦の「年越しそば」は「節分そば」と呼ばれるようになりました。
6日	C1000の日	ハウスウェルネスフーズが制定しました。『C1000ビタミンレモン』『C1000レモンウォーター』など、『C1000』ブランドをPRするのが目的。日付はシリーズが誕生した1990年2月6日を記念して。
16日	寒天の日	茅野商工会議所と、長野県水産加工業協同組合が制定しました。日付は2005年のこの日にテレビの全国放送で寒天が健康食品として紹介され、その後の大ブームにつながったこと、天然製造の寒天はこの時期にピークを迎えることなどから。

◆誕生石  
アメジスト

◆星座  
みずがめ座（2月18日まで）  
うお座（2月19日から）

◆誕生花  
フリージア、桜草

## 今月の食材 真鯛



### ●古くから日本の生活に根付いた魚です

日本ではその鮮やかな赤い色と「めでたい」にかけた語呂合わせから、慶祝時には欠かせない高級魚として知られています。

また、近年では養殖技術の発達により食卓に上る機会も増え日常的に口にすることも増えました。日本近海に生息する魚の和名に「〇〇鯛」とつく魚（金目鯛、石鯛、甘鯛など）が多く見受けられますが、これは日本人が「鯛」に対して古くから密接な関係にあったことをうかがわせる一つの証と言えるでしょう。

国内では多様な調理法でなじみ深い真鯛ですが、白身の淡白さが敬遠されてか国内以外の地域ではアジアの一部地域を除いて珍重されることは少なく、ごく普通の白身魚として流通する事がほとんどです。

旬は脂がのる冬から早春にかけてとなり、今の時期にぴったりと言えます。

焼き魚や刺身、鯛飯などの和食が身近ですが、近年では養殖が発達し流通量が増えたこともあり、カルパッチョやアクアパツァなど西洋風料理への応用も進んできています。

#### ☆ 材料

- 真鯛(刺身用) .....300g
- レタス .....4~5枚
- みず菜 .....2わ
- えのき .....1パック
- しいたけ .....4個
- 絹ごし豆腐 .....1丁
- だし昆布 .....1枚
- 水 .....1,500cc
- 料理酒 .....大さじ2
- 塩 .....小さじ1/2

#### (つくだれ・薬味)

- 大根おろし
  - ポン酢しょうゆ
  - 大葉
  - 万能ねぎ
- .....つくだれや薬味は適量でどうぞ。

#### ☆ 作り方

- ①だし昆布の表面を布巾で拭き、鍋に入れて水を加えて30分ほどおきます。中火で火にかけ沸騰直前で弱火にし、5~6分煮て火を止め冷めます。鯛は薄くそぎ切りにします。
- ②豆腐は食べやすい大きさに切ります。レタスやみず菜は食べやすい大きさに切ります。えのきは食べやすい大きさに分け、しいたけは石づきを取り十文字に飾り包丁を入れます。
- ③土鍋に①のだしを入れ、中火にかけて酒と塩で味つけをします。煮立ってきたら豆腐、えのき、しいたけを入れ、温まったら野菜や鯛の切身を入れてさっと火を通し、お好みの薬味で頂きます。鯛はすぐに火が通るので、さっとぐらす程度で大丈夫です。

### 今夜は「鯛しゃぶ」



From the Author

寒いこの季節はやっぱり鍋ものですね。