



6月 食のカレンダー

2016年6月

今日は何の日？

【参照】 <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	29	30		

日	何の日	いわれ・制定年
8日	ガバオの日	株式会社ベースが制定しました。ホーリーパジルや鶏ひき肉などを炒め、目玉焼きをのせたごはんと一緒に食べるタイ料理のガバオごはんの更なる普及が目的です。日付は同社が運営する「ガバオ食堂」の設立日である2007年6月8日から。
10日	てっぱん団らんの日	オタフクソースが制定しました。「てっぱん(ホットプレート)を囲んで食べる食卓=団らん」を提唱しています。日付は食育基本法が成立した2005年6月10日が由来です。
16日	麦とろの日	『麦ごはんの会』が制定しました。麦とろご飯の美味しさをより多くの人々に知ってもらい、麦ごはんのイメージアップと普及をめざすのが目的です。日付けは『ム(6)ギトロ(16)』の語呂合わせから。

- ◆誕生石
パール、ムーンストーン
アレキサンドライト
- ◆星座
双子座(6月21日まで)
蟹座(6月22日から)
- ◆誕生花
ばら、グラジオラス

お か ひ じ き

食べ方を悩んでしまうかも・・・

おかひじきの白和え

最近スーパーでもよく見かけるようになりましたが、料理の仕方が分からなくてなかなか手に取りづらい野菜ではないでしょうか？

でも、食感もよくて使い勝手がいいんです。さっとゆがいてもよし！お肉と炒めてもよし！揚げ物にしてもシャキシャキとした食感そのままです。高血圧改善の効果が期待できるカリウムをはじめ、カルシウムやマグネシウム、鉄分などの栄養素も豊富に含んでいます。

潮風の唄を聴きながら育ちました

おかひじきは塩分に強く砂浜などで這うように広がって育ちます。生息地域に限られることもあり、砂浜の開発が進んでいる地域では野生のものは数を減らしており、一部地域では絶滅危惧種に指定されています。

おかひじきは有機栽培です

実は市場に出回っているほとんどすべてが有機栽培です。これはおかひじきに害虫が付かず農薬や強い化学肥料の必要が無いからです。



参考: <http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/index.htm>

From the Author

材 料

- 木綿豆腐(350g)・・・1丁
- めんつゆ・・・・・・・・・・50cc
- おかひじき・・・・・・・・・・1パック
- 白ごま・・・・・・・・・・少々
- エリンギ・・・・・・・・・・大1本

作 り 方

- ① 木綿豆腐は水気をキッチンペーパーなどでよく切っておく。
- ② エリンギは細く裂き、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰したらおかひじきを入れて1分程湯がく。ざるに空け冷水で冷まし、3~4cm幅に切り水気を切る。
- ④ 再度沸騰した湯で②をさっと湯通しして同じく水気を切る。
- ⑤ ①をボウルに移しスプーンなどでよく潰す。そこにめんつゆとよく水気を切った③と④をほぐしながら加えて和える。
- ⑥ 器に盛り、お好みで白ごまを加えてできあがり。

※ エリンギはシメジでもOKです。絹ごし豆腐を使えばクリーミーに仕上がります。ニンジンやこんにゃくを加えても彩りや食感に変化が付いて楽しめそうですね。



しっかり炒めてもシャキシャキ感そのまま！
野菜炒めもおススメです