

2月 食のカレンダー

2017年2月

今日は何の日？

【参考】 <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				

星 座：みずがめ座(2月19日まで)

うお座(2月20日から)

誕生石：アメジスト

誕生花：フリージア 梅 等

日	何の日	いわれ・制定年
2日	つぼ漬の日	漬物製造販売の九州新進が制定しました。鹿児島が発祥の「つぼ漬」を全国にPRするのが目的。日付は『つ(2)ぼづ(2)け』の語呂合わせと、鹿児島ではこの時期につぼ漬の原材料の大根の新物が出回ることから。
12日	黄ニラ記念日	JA全農おかやまが制定しました。岡山県の特産として、和食、中華、洋食で幅広く使われている黄ニラを、より多くの人にアピールすることを目的としています。日付は2月が黄ニラの最盛期であり鍋物などへの需要期であること、『にっこり(2)いい(1)ニ(2)ラ』の語呂合わせなどから。
17日	千切り大根の日	こだま食品が制定しました。日本の伝統食である千切り大根の良さを広く知ってもらうのが目的。日付は千切り大根の生産が2月に最盛期を迎えることと、「千」の字を「ニ」と「1」に見立て、「切」の字の「七」とを合わせたものとなっています。

今月の食材

芽キャベツ

冬が旬のかわいい野菜です

芽キャベツは明治時代にベルギーから渡ってきたとされており、「子持ちかんらん」や「姫かんらん」とも呼ばれています。

キャベツのように地面から生えるのではなく、軸が茎のように伸び、その脇芽が丸くなったものを収穫しますが、あくが強いので食べる前に湯通ししてあく抜きをします。

小さいので虫に弱く、あつという間に食べられてしまうこともあり、虫が少ない冬場に収穫を行っています。

キャベツとは比べ物にならない栄養が！

あまり食卓には上ることの少ない芽キャベツですが、栄養面では普通のキャベツとは比較にならないほどの栄養の持ち主です。

カリウムは3倍、ビタミンCはキャベツのおよそ4倍、βカロテンはおよそ14倍のほか、強い抗酸化作用を持つルテインなどの各種栄養素を非常に多く含んでいます。

【参考】日本食品標準成分表2015年版（七訂）

◆ 芽キャベツ「を」ロールキャベツ

【材 料】

- ・芽キャベツ12個
- ・豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用).....12枚

- ・ホールトマト(トマトピューレ)300g
- ・コンソメスープ300cc
- ・料理酒大さじ1

- ・中濃ソース小さじ1
- ・ローリエ1枚
- ・溶けるチーズお好みで
- ・塩コショウ適宜
- ・パセリ適宜

【作り方】

- ①芽キャベツは外側の葉を2枚むき、底に十字の切れ込みを入れ、沸騰したたっぷりのお湯で3～4分茹でます。
- ②①をざるにあげ、冷ましておきます。
- ③豚薄切り肉に塩コショウを振り、冷ました芽キャベツを巻いていきます。
- ④赤枠内の材料を鍋に入れ煮立たせ、③と中濃ソース、ローリエを入れ15分ほど煮込みます。
- ⑤最後に塩コショウで味を調え、皿に盛り、チーズときざんだパセリを振り掛ければできあがり。

