



食のカレンダー

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 等

日	何の日	いわれ・制定年
2日	麩の日	協同組合全国製麩工業会が制定しました。全国の特徴のある麩の食べ方などのPRを目的としています。日付は『ふ(2)』と『麩(ふ)』の語呂合わせから。
7日	フナの日	茨城県古河市の古河鮎甘露煮組合が2001(平成13)年に制定。日付は『ふ(2)な(7)』の語呂合わせから。
16日	寒天の日	茅野商工会議所と、長野県寒天水産加工業協同組合が制定しました。日付の由来は2005年のこの日、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と、天然製造の寒天はこの時期に大詰めとなるためです。

春 菊

●実は様々な種類があります

この時期、鍋物などに欠かせない春菊。
関西では「菊菜(きくな)」とも呼ばれています。
実は一口に春菊と言っても地域によって育てられる葉や茎の形などが全く異なることをご存知ですか？
九州や四国地域では肉厚で葉に切れ込みの少ない「大葉種」が、関西や関東では香りが強く大葉種より葉に切れ込みが多い「中葉種」が、また奈良県などの一部地域では「中大葉種」が栽培されています。
比較的傷みやすい野菜のため、輸送する際の負担が少ない都市近郊で栽培されることが多いのも特徴です。



春菊(中葉種)



【材 料】 2人前

- 春菊……………1束
- あぶらあげ……………1枚
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- ごま油……………小さじ2

●すばらしい栄養価

春菊は栄養価が総じて高めで、カルシウムやマグネシウム、リン、鉄などのミネラル成分が豊富です。これらはいずれも骨を生成する上で欠かすことはできず、骨を丈夫にして健康を維持するはたらきがあるとされています。
またナトリウム(塩分)を排泄し血圧の上昇を抑える効果を持っているとされるカリウムも豊富です。
他にも独特な香りには自律神経に作用し、胃腸を活性化させ、咳や痰を抑える効果があるとされています。

参考：<https://ja.wikipedia.org/wiki/>
日本食品標準成分表2015年版(七訂)

春菊の和風サラダ

【作り方】

- ① 春菊は食べやすい大きさに切り、ボウルに入れてぬるま湯に5分ほど浸し汚れや虫を落とします。
- ② あぶらあげはフライパンで両面をカリッと軽く焦げ目が付くまであぶります。
- ③ ①をざるにあげてよく水気を切ります。
- ④ ②は1cm幅に切ります。
- ⑤ ③と④をボウルに入れて塩としょうゆを加え、よく和えてから器に移します。
- ⑥ フライパンでごま油をよく熱し、⑤の上から回しかけて完成です。



From the Author

アーモンドや松の実などのナッツ類を砕いて入れると食感にアクセントが生まれますよ