

# 3月 食のカレンダー

2016年3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	29	30	31		

日	何の日	いわれ・制定年
4日	雑蕎麦	そばが長く伸びるので縁起物ということから菱餅に替わり、江戸時代ごろから始まったといわれています。当時の江戸では3月4日にそばを供えてからお雛様をしまったそうです。
8日	さやえんどうの日	和歌山県の農業協同組合連合会が制定しました。収穫の恵みを喜び、消費者に和歌山県のおいしいさやえんどうをPRするのが目的です。日付は3月にハウス栽培ものが最盛期となることと、『さ(3)や(8)』の語呂合わせから。
16日	十六団子	東北地方の各地に残る風習です。この日に田の神様が山から戻ってくるとされており、団子を16個供えて神様を迎える行事です。

星座：うお座(3月20日まで)  
おひつじ座(3月21日から)  
誕生石：アクアマリン  
誕生花：忘れな草  
チューリップ



## 今月の食材

# ルッコラ (ロケット)

### ☆ ゴマに似た風味のハーブです

地中海沿岸を原産とするルッコラはイタリア料理の普及とともに国内に広まりました。スーパーなどで「ルッコラ(ロケット)」と表記されることが多く見られますが、「ルッコラ」はイタリア語、「ロケット」は英語になります。虫が付きやすいものの病気に強く発芽しやすいため、最近では家庭菜園でも人気があります。ゴマに似た爽やかな風味があり、サラダや肉料理の付け合わせに多く用いられます。しっかりした味付けの料理に合わせることで、メリハリをつけることができますね。

### ☆ 高い栄養価！

栄養面ではβカロテンや鉄分、ビタミンCなどが豊富に含まれています。また、成長するにつれて強くなる辛みは大根と同じ「アリルイソチオシアネート」という成分で、抗菌作用や血行の増進効果があるとされています。

【参考】五訂日本食品標準成分表

## 牛たたきとルッコラの和風ソース

### 材 料 (2人分)

- 牛ももブロック肉.....300g
- ルッコラ.....2~3把
- 塩・粗引きこしょう.....少々
- にんにく.....1片
- オリーブオイル.....適量
- 料理酒.....50cc
- 醤油.....50cc

- ② ルッコラは根本を落し2等分する。
- ③ にんにくは薄くスライスする。
- ④ フライパンにオリーブオイルと③を入れて火を点け、弱火で熱し香りを出す。
- ⑤ 強火にし、煙が上がり始めたら①を入れて1分30秒焼き、裏返して1分焼く。
- ⑥ 両側面も30秒程焼いて取り出し、アルミホイルで包んで、10~15分程寝かす。
- ⑦ フライパンに残った④に料理酒と醤油を加え、中火で5分程度煮詰め、ドロツいたら火を止める。

- ⑧ ⑥を取り出したら竹串を刺し、透明な肉汁が出たらOKです。
- ⑨ ⑧を薄くスライスし、②と共に盛りつけ、⑦のソースをかけてできあがり。



### レシピ

- ① 牛もも肉はフォークで両面に数力すずつ穴を開け、塩と粗引きこしょうを振り、常温で1~2時間程度置く。

From the Author

和風ソースをバルサミコソースに変え、チーズを振るとタリアータになりますよ