

# 4月 食のカレンダー



2015年4月

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

星 座：おひつじ座(4月19日まで)  
 おうし座(4月20日から)  
 誕生石：ダイヤモンド、水晶  
 誕生花：桜、勿忘草、都わすれ等

## 今日は何の日??

【参考】 <http://today.jp.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
4日	脂肪0% ヨーグルトの日	日本ルナが制定しました。 脂肪分が0%でも美味しく健康的なヨーグルトのPRと普及を目的としています。 日付は4月4日を404として『し(4) ぼう0%(0) ヨ(4) ーグルト』の語呂合わせから。
8日	ベビーリーフの日	エム・ヴィ・エム商事が制定しました。 栄養価が高い野菜の幼葉、ベビーリーフの魅力をアピールするのが目的です。 日付は『幼葉(よ(4) うば(8))』の語呂合わせから。
29日	羊肉の日	ジンギスカン食普及拡大促進協議会が制定しました。 宗教を問わず食することができる羊肉をもっと広めようとするを目的としています。 日付は『よ(4) うに(2) く(9)』の語呂合わせから。

## 4月のおすすめ食材

### 明日葉(あしたば)



#### ●生命力の強さが名前の由来

明日葉は日本原産のせり科の野菜で、現在は東京都の伊豆諸島が一大産地とされています。  
 名前の由来は収穫しても翌日には切ったところから芽が生えるとされるほど強い生命力を持つためとされています。

#### ●少くセのある野菜です

若干のあくがあり、特有の苦みを持つセのある野菜です。  
 一方で、ベータカロテンをとっても多く含み、油との相性が良いため天ぷらや炒め物で多く調理されます。  
 またミネラル類やビタミンが多く含まれ、抗菌作用が高いとされるキサントアンゲロールやクマリン類が多く含まれることもあり、近年は健康食品として各方面から注目されています。

## 今月のレシピは・・・ 明日葉のエスニック風炒め

### 食 材 (2人分)

- 明日葉 …………… 100g 程
- 豚こま切れ …………… 100g
- エリンギ(大) …………… 1本
- にんにく …………… 1片
- 青唐辛子 …………… 1本
- 塩こしょう …………… 適宜
- ナンプラー …………… 小さじ1と1/2
- 料理酒 …………… 小さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1
- レモン汁(お好みで) …… 少々



### ●作り方

- ①明日葉は5cm幅に、豚こま切れの大きいものは一口大に、エリンギは縦に4等分してから薄切りにしておく。
- ②にんにくは包丁で潰してからみじん切り、青唐辛子は種を取ってから小口切りにする(辛いのが好きな方は種を取らない)。
- ③フライパンにごま油と②を入れ弱火で炒め、香りと辛さを移す。
- ④火を強め豚肉を入れ塩こしょうをして1分程炒める。  
料理酒を加えた後、①の残りとなんぷラーを入れ更に全体に火が通りしんなりするまで炒める。
- ⑤器に盛りお好みでレモン汁をかけてできあがり。



春の風味を堪能しましょう!

参考: 東京都農林総合研究センター 研究報告第3号(2008年)

Wikipedia: <https://ja.wikipedia.org/wiki/>

[五訂増補日本食品標準成分表](#)