

5月 食のカレンダー

2016年5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 | 31 | | | | |

◆誕生石
エメラルド

◆星座
おうし座 (5月20日まで)
ふたご座 (5月21日から)

◆誕生花
カーネーション、芍薬

今日は何の日？

【参照】 <http://today.jp.org/>

| 日 | 何の日 | いわれ・制定年 |
|-----|-------|---|
| 5日 | 端午そば | 端午の節句にそばを食べる習慣です。 元禄八年(1695)に日光東照宮に端午の節句のお祝いとして、そば粉が献上されたとあり、そのそば粉でそばを打ったとされ、恒例の行事となりました。 また五月は菖蒲の季節で、その葉を刻んでそばに加えた菖蒲麺というものもあります。 |
| 24日 | 伊達巻の日 | 千日総本社が制定しました。 伊達巻を日本の食文化として広く後世に伝えていくことが目的。 日付は戦国の武将として名高い伊達政宗公の命日(5月24日)が由来とされています。 |
| 27日 | 小松菜の日 | しものファームが制定しました。 小松菜の消費拡大が目的です。 日付は『こ(5)まつな(27)』の語呂合わせから。 |

謎の食感！

きくらげ

5月の食材は・・・

●アジアのみで食用とされています。

きくらげは世界の温帯地域で比較的簡単に見かけるキノコですが、食用とするのは日本の他は中国や朝鮮半島、ベトナムなどのアジア地域に限られているようです。
一方でヨーロッパやアメリカではキリストを裏切ったユダが命を絶ったニワトコの木からきくらげが生えたという言い伝えがあるためか、食用とされることはほとんどありません。
比較的中華材料としてのイメージが強いきくらげですが、すでに江戸時代からしいたけと共に乾燥させて使用されていたことをうかがわす文献も存在しています。

●生きくらげも増えてきました。

近年は原木や菌床栽培の技術も進み、一年を通して生きくらげを口にすることが出来るようになりました。
生産地に目を移すと、乾燥きくらげは大分、熊本、長崎、宮崎と上位は九州地区が、生きくらげも1位は九州で鹿児島、次いで新潟、北海道となっています。

●ビタミンDと食物繊維の宝庫！

栄養素として特に注目したいのはビタミンDの含有量です。キノコ類に限らず一般的な食材の中でもトップクラスです。
ビタミンDはカルシウムの吸収を促進するなどはたらきがあるとされています。
また不溶性食物繊維が多く含まれているため便秘の解消効果も期待できます。



きくらげと春キャベツのホットサラダ

【材料】

- 生きくらげ……………6～7枚
- 春キャベツ……………1/4玉
- 乾燥はるさめ……………50g
- 長ねぎ……………1/6本
- 生姜……………1片
- だし醤油……………大さじ2
- ごま油……………少々

【レシピ】

- ①生きくらげの石づきを落とし春キャベツと食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰させたお湯(分量外)に乾燥はるさめを入れ、戻したらざるに上げて湯を切り半分長さまで切っておく。
- ③長ねぎはみじん切りに、生姜はすりおろす。
- ④沸騰させたお湯に①を入れ20～30秒程さっと湯がき、ざるに上げる。
- ⑤皿に②を広げ、湯を切った④をキャベツの下にバランスよく並べ③を散らし、だし醤油を回しかけて完成(ごま油はお好みでどうぞ)。

From the Author

独特の食感は料理のいいアクセント、中華料理ではおなじみですね。