

12月 食のカレンダー

2016年12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
3日	ひっつみの日	岩手県生めん協同組合が制定しました。 岩手県の郷土食で小麦粉を練って平たい団子状にしたものを入れた汁物、『ひっつみ』をPRすることを目的としています。 日付は『ひっ(1)つ(2)み(3)』の語呂合せから。
8日	ジュニアシェフの日	福岡県久留米市に本社のあるベストアメニティが制定。 食育の一環として、食文化、作法、食材などの知識を広めるのが目的。 日付は『ジュニ(12)ア(8)シェフ』の語呂合わせから。
20日	ブリの日	FM長野の番組中に提唱されました。 魚へんに師と書いてブリ。年取り魚のブリは師走の魚。 日付は師走(12月)の師と鱈(ブリ)のつくりが師であることと『ブ(2)リ(0)』と読む語呂合わせから。

星 座：いて座(12月22日まで)

やぎ座(12月23日から)

誕生石：ターコイズ・ブルージルコン

誕生花：クローブ・オリーブ 等

12月のおすすめ食材

アスパラ菜(オータムポエム)

●最近広まった新品种です

アスパラ菜は中国野菜の花芽を食べる野菜で、暑さに強い「菜心(サイシン)」と、寒さに強い「紅葉苣(コウサイタイ)」を交配させた新しい品種で、菜心や紅葉苣と同じく、とう立ちした茎葉と花芽を食べる野菜です。

「オータムポエム」という名称で販売されることもあります。これは「サカタのタネ」が販売している種を使用した場合の名称になります。菜の花によく似た花と葉を持ち、茎の部分はアスパラガスに似た風味があることからこの名前がつけました。



●家庭でも育てやすい!

厳冬期には栽培が難しくなりますが、この時期の平地であれば、家庭でもプランターを使って栽培することも簡単です(山間部は春先に栽培できます)。

一度茎を刈っても横から新たに茎が育つ特徴があるので、ひとつの株から三度収穫することもできますよ。

●和洋中何でもいけます!!

元は中国野菜ということもあり、油を使うことの多い中華や洋食はもちろん、おひたしや、煮物、天ぷらなど和食でも大活躍です。栄養価としては発ガン予防効果があるとされているベータカロテン、骨の生成に欠かせないカリウムやカルシウムなどを多く含んでいます。

今月のレシピ... アスパラ菜の和風肉巻き

【材 料】

- アスパラ菜.....100g
- 豚薄切り肉.....150g
- 粗引コショウ...少々
- オリーブ油.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ3
- 砂糖.....小さじ1

【作り方】

- ①アスパラ菜は沸騰した湯で30秒ほど茹でて冷水で冷ます。その後ざるに揚げて水気を切り、6~7cm幅に切る。
- ②豚薄切り肉を広げ、その上にアスパラ菜を茎と葉をバランスよく並べ、しっかり目に巻いていく。
- ③フライパンにオリーブ油を引きよく熱したら、肉の巻き終わりを下にして中火で焼いていく。
- ④肉の巻き終わりに軽く焦げ目がついたら裏返し、酒、しょうゆ、砂糖を合わせて回し入れ、全体に焼き色が付くように回しながら汁気が無くなるまで煮詰めていく。
- ⑤器に盛り付け出来上がり。

※しっかりと味付けなのでお弁当にもピッタリ!

参考: <http://foodslink.jp/syokuzaihyakka/>
日本食品標準成分表2015年版(七訂)



From the Author

新しい万能野菜です!