



3月

食のカレンダー

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jpn.org/>

2017年3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	

星座：うお座(3月19日まで)

おひつじ座(3月20日から)

誕生石：アクアマリン

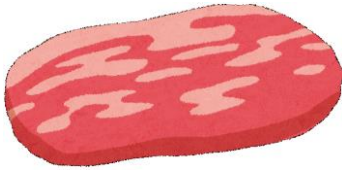
誕生花：勿忘草

チューリップ 等

日	何の日	いわれ・制定年
1日	デコボンの日	日本園芸農業組合連合会が制定しました。 1991年3月1日に柑橘類の果実、デコボンが熊本県より初めて出荷され、東京の青果市場で取引されたのを記念しています。 消費者にデコボンのおいしさをPRするのも目的のひとつ。
10日	名古屋コーチンの日	名古屋コーチン協会が制定しました。 日本を代表するブランド地鶏の「名古屋コーチン」をより一層、消費拡大させることを目的としています。 日付は名古屋コーチンが、その優れた肉質や産卵能力が評価され、1905年(明治38年)3月10日に日本初の実用品種として日本家禽協会から認定された史実に基づいています。
20日	サブレの日	日清シスコが制定しました。 クッキーの一種であるバター風味とサクとした食感のサブレをPRすることを目的としています。 日付は『さ(3)ぶ(2)れ(0)』の語呂合わせからです。

今月の食材

豚肉



●豚肉は疲労回復に効果的

身近な食材として、和洋中の各方面で大活躍の豚肉。特に疲労回復に効果があるとされる、ビタミンB1を多く含んでいます。このビタミンB1は糖質の代謝を助ける酵素であり、皮膚や粘膜を作ることに役立っているとされています。このため肌荒れや口内炎が起きやすい方、お酒やスナック菓子、インスタント食品が好きな方は日頃から積極的に食べておきたい食品です。

●脂が気になる方は・・・

肉類でどうしても気になるのが脂ですが、ビタミンB1は水溶性ですので、脂を落とそうとして茹でてしまうとビタミンB1も溶け出してしまいます。どうしても脂を落としたいのならグリルやフライパンで焼くか、ヒシやモモ肉などの赤身が多い部位を選びましょう。

【参考】日本食品標準成分表2015年版(七訂) 他

タンドリーポーク

【材 料】

豚肉(肩ロースブロック)・・・400g

プレーンヨーグルト・・・200g
 カレー粉・・・大さじ1
 しょうが(すりおろしておく)・・・小さじ1
 にんにく(すりおろしておく)・・・小さじ1
 レモン汁・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1

塩コショウ・・・適宜
 ローズマリー・・・適宜
 粗引きこしょう・・・適宜
 オリーブオイル・・・大さじ1

【作り方】

- ①あらかじめ赤枠内の材料を密閉できる容器に入れて、混ぜ合わせておきます。
- ②豚肉は1cm幅程度に切り、包丁の背で軽く叩いて筋切りし、両面に塩コショウを振ります。
- ③①に②を一枚ずつ漬け込んで一晩寝かせます。
※肉同士が重なってくっついてしまわないように、気をつけましょう
- ④フライパンにローズマリーとオリーブオイルを入れ、弱火で熱し、香り移します。
- ⑤中火にして漬け込んでおいた③を並べ、軽く焦げ目を付けたら、弱火にして両面を20分程度焼きます。
- ⑥⑤を取り出し皿に盛り、粗引きこしょうを回しかけて、できあがり。

