

5月 食のカレンダー

2017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
芍薬、カーネーション など

今日は何の日?

【参照】 <http://today.jp.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
1日	カリフォルニア・レーズンデー	カリフォルニア・レーズン協会が制定しました。日本でカリフォルニア・レーズンの美味しさや高い栄養価などをアピールすることを目的としています。日付は5月がカリフォルニア・レーズンとなるぶどうの花が咲き、実をつけ始める時期に当たることから。
17日	お茶漬けの日	「お茶づけ海苔」が2012年(平成24年)に発売60周年を迎えたのを記念して永谷園が制定しました。日付はお茶の製法を発明し、煎茶の普及に貢献した永谷宗七の命日(1778年5月17日)に由来しています。
24日	菌活の日	きのこの生産でおなじみのホクトが制定しました。菌そのものを食べる『きのこ』の栄養素や効果効能を生かし、美容や健康のために菌を積極的に摂り入れ、健康に過ごしてもらうことを目的としています。日付は同社がテレビコマーシャルで「菌活」という言葉を初めて全国発信した2013年5月24日にちなんでいます。

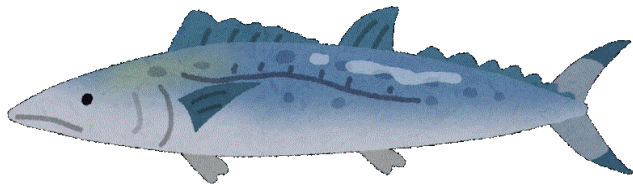
~今月の食材~

魚へんに春

サワラ

●春を告げる魚

サワラはサバ科の大型肉食魚で日本を含めた東アジア地域に分布しています。特に春には産卵のため、沿岸に現れて人の目に付きやすくなることから「春を告げる魚」、「鱈」とされてます。国内では日本海側で水揚げされたものが多く流通しており、海外からの輸入も合わせて、この時期に店頭でもよく目にすることができます。近年は漁獲高の減少傾向が続いていましたが、最近では漁業規制や稚魚の放流などで、徐々に回復傾向にあるとされています。



●青魚でおなじみ不飽和脂肪酸を多く含みます

栄養面ではDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を非常に多く含むことから、血栓やがんの予防効果が期待される他、鉄分やビタミンD、B12が特に多く含まれています。ビタミンDにはカルシウムの吸収を促す効果がありますので積極的に食べておきたい魚です。

参考：七訂日本食品標準成分表 他

サワラの竜田揚げ和風あんかけ

材 料

- サワラ.....半身
- 片栗粉.....適宜
- しょうゆ.....50cc
- 料理酒.....50cc
- しょうが(すりおろし).....小さじ1

あんかけ

- だし汁.....200cc
- しょうゆ.....大さじ1
- 好みの野菜(今回はせりと椎茸).....適宜
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ2

作り方

- ①しょうゆ、料理酒、すりおろししょうがを密閉容器に入れておく。
- ②サワラは食べやすい大きさに切り、①の容器に入れて軽くもみ込み、30分ほど漬けておく。
- ③椎茸は1つ分を薄切り、せりは数本を3~4cm幅に刻む
- ④だし汁を煮立たせ、③を加え軽く火を通す。
- ⑤弱火にしてしょうゆを加え一旦火を止め、水溶性片栗粉を入れ、弱火でゆっくりかき混ぜてろみがついたら火を止める。
- ⑥②に片栗粉をまぶし、180℃の油でカリッと竜田揚げにする。
- ⑦油をよく切り器に盛り、⑤を回しかけてできあがり。



From the Author

非常に歯の鋭い肉食魚ということもあり、放流用の稚魚を育てる段階で共食いを始めてしまうそうです。