

3月

食のカレンダー

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jpn.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
9日	ミックスジュースの日	コーヒー販売、デリバリーの「おおきにコーヒー」が制定しました。ミックスジュースを世界に広め、みんなで笑顔になろうという「おおきに！ミックスジュースプロジェクト」を推進することを目的としています。日付は『ミ(3)ック(9)ス』の語呂合わせから。
13日	一汁三菜の日	和食の素材メーカー(フジッコ、ニココのり、キング醸造、はくばく、ますやみそ、マルトモ)で構成する「一汁三菜 ぶらす・みらいご飯」の6社が制定しました。いろいろな料理を組み合わせ、さまざまな栄養素がバランスよくとれる「一汁三菜」という和食のスタイルを子どもたちに繋げることを目的としています。日付は13が『一汁三菜』の読み方に似ていることから。
28日	八幡浜ちゃんぽん記念日	愛媛県八幡浜市が制定しました。市民のソウルフードである「八幡浜ちゃんぽん」でまちを元気にすることを目的としています。日付は旧八幡浜市と旧保内町が合併した2005年3月28日から。

星 座：うお座(3月20日まで)
おひつじ座(3月21日から)
誕生石：アクアマリン・赤珊瑚
誕生花：杏・ヤグルマギク

アワビと並んで高級品でしたが・・・

かつては高級貝のイメージが強かったサザエ。アワビと並んでなかなか口にする機会はありませんでしたが、近年は技術が進み稚貝を放流する形で漁獲量を確保。比較的安価に買えるようになりました。ただし完全養殖を行っている所はほとんどありません。これは海藻類を非常に多く食べるため、完全養殖にするとコストが高くなり採算に合わなくなるなどが原因です。

殻の棘について

貝殻の棘はこれまで波の荒い箇所には棘のあるもの、静かな内湾などでは棘のないものと言われてきましたが、近年の研究では必ずしもそうではなく遺伝と生息環境の二つの要因があると考えられているようです。

サザエ



この時期が旬です

海の家で売られている壺焼きなど夏が旬のイメージがあるサザエですが、海水浴シーズンは産卵期にあたるので身が痩せており、産卵前になる春から初夏までが旬とされています。サザエは少ない脂質と良質なたんぱく質を持ち、各種ビタミンやミネラルをバランスよく含むほか、貝類に多い旨味成分のコハク酸もアワビの倍程度含んでいます。このため良い出汁が出るので、炊き込みご飯にするとサザエの全てを余すことなく味わうことができます。主な産地は長崎県や山口県、三重県などとなっています。

サザエのエスカルゴ風

【作り方】

【材 料】(2人分)

- ・サザエ……………2個
- ・ニンニク……………1片
- ・白ワインか酒……………少々
- ・オリーブオイル……………大さじ2
- ・バター……………少々
- ・ハーブソルト……………適宜
- ・パセリ……………少々

- ①鍋にサザエを蓋が上になるように入れ、半分程度の深さまで水(分量外)を入れる。
- ②沸騰したら6～7分ほど茹で、串などで身をくりぬくように取り出す。
- ③取り出した身は内臓部分と分け、それぞれ一口サイズに切る(この時硬い口の部分を取り除く)。切った身と内臓は殻に戻しておく。
- ④フライパンにみじん切りにしたニンニク、オリーブオイル、ハーブソルトを入れ弱火で温め香りを移し、酒とバターを加えさらに煮詰める。



- ⑤③に④を回しかけグリルかオーブンで熱し、最後にパセリをふりかけてできあがり。

塩気が足りなければお醤油を少し垂らしてもおいしい！

参考：<https://ja.wikipedia.org/wiki/>
日本食品標準成分表2015年版(七訂)

