

5月 食のカレンダー

2018年5月

今日は何の日？

【参照】 <http://www.nnh.to/>

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
牡牛座（5月20日まで）
双子座（5月21日から）
- ◆誕生花
スズラン、カーネーション など

日	何の日	いわれ・制定年
3日	五三焼きカステラの日	長崎市の和泉屋が制定しました。卵黄5割、卵白3割で作る五三焼カステラをより多くの人に知ってもらい、その美味しさを味わってもらうことが目的です。日付は、五三焼カステラの名前から五と三で5月3日に。
12日	永平寺胡麻豆腐の日	永平寺胡麻豆腐製造販売の團助(だんすけ)が制定しました。精進料理の代表格の胡麻豆腐の美味しさを多くの人に知ってもらうことを目的としています。日付は『ご(5)まどうふ(12)』と読む語呂合わせから。
14日	ゴールドデー	ゼスプリインターナショナルジャパンが制定しました。新年度、新学期など、ゴールデンキーとして入った新人たちに期待とエールを込めて先輩からゴールドキウイフルーツを贈る日。五月病に負けず元気になって欲しいとの願いから。

～今月の食材～

新じゃがいも

☆ 火を通し過ぎないようにしましょう

☆ ビタミンCとカリウムが多く含まれます

本格的な夏を迎える前のこの時期は冬植えのじゃがいもの収穫シーズン。収穫量第一位の北海道は夏植えが中心となるため、この時期出回る新じゃがいもは第二位の長崎、三位の鹿児島など温暖な地域のものになります。また新じゃがいもは収穫後に貯蔵される夏植えのものとは異なりすぐに流通する為、皮も薄く食味もずいぶん違うのが特徴です。せっかくですのでみずみずしい新じゃがいもの食感を損なわないよう、火の通り過ぎに注意して旬の味を楽しみたいものですね。

芋というと炭水化物を思い浮かべがちですが、蒸し芋で比較すると100g 辺りサツマイモは31.9g。それに対してジャガイモは19.7gと低めです。またビタミンCも多く含んでおりミカンやほうれん草に匹敵する量を含んでいます。このビタミンC、茹でて調理すると茹で汁に溶け出してしまう欠点がありますが、じゃがいもの場合ではんぷんに守られるため失われにくいとされています。またカリウムを豊富に含んでおりナトリウムの排出を助けるため、高血圧の予防や筋肉の働きを正常に保つ効果が期待できます。

参考：日本食品標準成分表2015年版(七訂)

新じゃがでアンチョビポテト

【作り方】

【材 料】 2人分

- じゃがいも(中)・・・3~4個
- マッシュルーム(生)・・・4~5個
- アンチョビー・・・6枚(30g)
- にんにく・・・2片
- きざみパセリ・・・適宜
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 粗びきこしょう・・・少々



- ①皮付きのじゃがいもとマッシュルームを一口大に切る
- ②①の内、じゃがいもを耐熱皿に移し、水を50cc程度加えラップをして500Wのレンジで3分ほど加熱する
- ③にんにくは包丁で押し潰し、粗みじん切る
- ④アンチョビーは軽く油を切ってみじん切りにする
- ⑤フライパンにオリーブオイルと③を加え火をつけ弱火で加熱する
- ⑥香りが移ったら④を加え強火にし、水を切った②とマッシュルームを加え全体に軽く焦げ目がつくまで炒める
- ⑦皿に盛り付け粗びきこしょうときざみパセリをかけてできあがり

From the Author

新じゃがのホクホク感がたまらない一品です。