



# 3月 食のカレンダー

参考:七訂日本食品標準成分表

## 2019年3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  
アクアマリン
- ◆星座  
うお座 (3月20日まで)  
おひつじ座 (3月21日から)
- ◆誕生花  
チューリップ

日	何の日	いわれ・制定年
1日	マヨサラダの日	デリア食品が制定しました。 幅広い世代に愛されているマヨネーズ類を使用したサラダの魅力や美味しさをさらに多くの人に知ってもらうことが目的。日付は3月1日がキューピーが制定した『マヨネーズの日』であることから、関連が深いマヨサラダも同じ日になりました。
9日	西京漬の日	西京漬専門店の京都一の傳が制定しました。 西京漬の美味しさを多くの方に味わってほしいとの願いを込めて名付けられました。 日付は魚を二昼夜以上漬け込むことから、『さ(3)かな(7)』と読む3月7日の二昼夜後の3月9日とされています。
25日	とちぎのいちごの日	栃木いちご消費宣伝事業委員会が制定しました。 1968年(昭和43年)から生産量日本一を誇る栃木県のいちごをより多くの人に知ってもらい、食べてもらうことを目的としています。 日付は1月から3月にかけてはいちごの流通が多くなることと、『と(10)ちぎのいちご(15)』の語呂合わせを10+15=25として25日をそれぞれ記念日にしたものです。

## ~今月の食材~

# ニ シ ン



### 数は減ったものの人気は衰えず

春告魚の一種として春から初夏にかけて旬を迎えるニシン。北海道では「ニシン御殿」が建つほど漁獲があった時期も。その当時(明治末~大正時代)の漁獲高は年間100万トンほどありましたが、その後40年ほどで20分の1のわずか5万トンにまで激減してしまいました。

原因については乱獲や環境破壊など諸説ありますが、近年では数十年前から数百年単位で起きる海水温の変動に因果関係があることが分かってきました。

最近の漁獲高は平均して4千トン程度ですが、北海道の名物として人気のある魚です。

### DHAやEPAなど栄養の宝庫です

ニシンにはオレイン酸やイコセン酸が多く含まれています。これらの脂肪酸は悪玉コレステロールを減らす効果があるとされるほか、動脈硬化や高血圧、心疾患の予防にも効果があるとされています。

さらに、青魚ではおなじみのDHAやEPAは血液をサラサラにする効果があるとされ、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞など血液との関係が深い生活習慣病の予防に期待がもてます。

またタンパク質、アミノ酸の代謝に効果があるとされるビタミンB6や、正常な細胞の増殖を助けるビタミンB12が豊富なのも特徴です。

### 【作り方】

## ニシンのオイル漬け

### 【材 料】

- ニシン.....2尾
- マッシュルーム.....4個
- ニンニク.....3片
- タイム (ローズマリーでも可).....1枝
- 鷹の爪.....2本
- 粗びきこしょう.....少々
- オリーブオイル.....500cc

- ① ニシンは三枚おろしにして両面にしっかり塩(分量外)を振り、十分ほどなじませる。
- ② ①から出てきた水分をキッチンペーパーで取る。
- ③ マッシュルームは四等分に切り、ニンニクは潰してからみじん切りにする。
- ④ フライパンにニシンとマッシュルーム以外の材料を投入して弱火で熱する。
- ⑤ 油に小さな泡が見えてきたら①と②を投入。
- ⑥ 弱火のまま30分程煮込み火を止めます。
- ⑦ 粗熱を取り保存容器へ移して冷蔵庫で保存！

