



4月 食のカレンダー

2019年4月

今日は何の日？

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				

日	何の日	いわれ・制定年
8日	ホヤの日	ホヤ料理店のまぼ屋が制定しました。 五つの味覚(甘味、塩味、苦味、酸味、旨味)を併せ持つ珍しい食材の「ホヤ」の美味しさをより多くの人に味わってもらうのが目的。 日付は「4(フォー)8(ヤ)」の語呂合わせから。
10日	お弁当始めの日	ニチレイフーズが制定しました。 新年度、新学期になりお弁当を作り始める人を同社の豊富な冷凍食品の食材で応援することを目的としています。 日付は4月10日前後が一般的にお弁当の出現頻度が高い時期であること、「弁」の字が数字の4に似ていて、10を「当」と読む語呂合わせなどから。
29日	近江赤ハヤシの日	近江牛生産・流通推進協議会、滋賀県食肉事業協同組合、カゴメの三者が制定しました。 国内最古のブランド牛である近江牛や、近江米、近江の漬物、カゴメのトマトソースを使った『近江赤ハヤシ』をご当地グルメとして滋賀県の名物とすることを目的としています。 日付は『し(4)がのに(2)く(9)』と読む語呂合わせから。

◆誕生石
ダイヤモンド

◆星座
牡羊座(4月19日まで)
牡牛座(4月20日から)

◆誕生花
アルストロメリア



今月の食材 ハマグリ

その上品な味と肉厚な身で高級な二枚貝の代表とされるハマグリ。
国内では三種類が流通していますが、日本固有種はハマグリとチョウセンハマグリのみです。
その内ハマグリは漁獲量が少なく、スーパーなどではひな祭りの時期などで小型のものを見掛けることがある程度です。
一方でチョウセンハマグリは養殖が盛んになり、大型に育ったものが外食や魚屋などに並ぶようになりました。

栄養面では鉄や亜鉛などのミネラル分やタウリンが豊富に含まれています。
これらの栄養素はコレステロールを下げたり、動脈硬化や高血圧症を予防する効果、滋養強壮にも効果が期待できると言われています。
だし汁にも、うまみと共にこれらが含まれているとされますので、残さず有効に使いたいものですね。

参考:五訂増補日本食品標準成分表 他

ハマグリのマリネ 時短風

【材料(2~3人分)】

- ・ハマグリ.....中12個
- ・新玉ねぎ.....1/2個
- ・パプリカ.....1/2個
- ・トマト.....2個
- ・バジル.....適宜
- ・にんにく.....1片
- ・鷹の爪.....1本
- ・白ワイン.....大さじ2
- ・レモンドレッシング...大さじ3
- ・オリーブオイル.....大さじ1
- ・ブラックペッパー.....適宜

【作り方】

- ① ハマグリは砂抜きをして殻をすり合わせるようにして洗う。
- ② 新玉ねぎとパプリカはスライスしておく。
- ③ トマトは一口大にカットする。
- ④ ②と③をボウルに入れ、レモンドレッシングを加えて和えておく。
- ⑤ にんにくは包丁でつぶしてみじん切りに。
- ⑥ ⑤と鷹の爪、オリーブオイルをフライパンに入れ、弱火で熱する。
- ⑦ ①と白ワインを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑧ ハマグリが開いたら火を止め粗熱を取る。
- ⑨ ⑧が冷めたらスープごと④と和えてからストックバッグに移し、冷蔵庫で20分ほど寝かす。
- ⑩ 皿に盛り付けてちぎったバジルを散らし、ブラックペッパーを回しかけてできあがり。



こちらは外来種のシナハマグリ。
安価なためスーパーなどでもよく見かけますが、在来種との交雑が進んでいるとされ、環境省が要注意外来生物に指定しています。