

5月 食のカレンダー

2019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
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

今日は何の日？

【参照】 <http://www.nnh.to/>

日	何の日	いわれ・制定年
2日	ごっつの日	テーブルマークが制定しました。 同社の人気商品『ごっつ旨いお好み焼』など『ごっつ旨い』シリーズを食べていただいている人に感謝の気持ちを示すとともに、さらに多くの人に味わってもらうのが目的。 日付は『ごっ(5)つ(2)』の語呂合わせから。
9日	ゴクゴクの日	株式会社朝6時の池田千恵氏が制定。 ビールなどをゴクゴク飲んで爽快感を味わうとともに、水資源に恵まれない地域でも水をゴクゴク飲めるよう水環境について考えてもらうのが目的。 日付は『ご(5)く(9)ご(5)く(9)』の語呂合せから。
12日	LKM512の日	協同乳業が制定しました。 ビフィズス菌の『LKM512』を使ったヨーグルトのPRが目的です。 日付は『LKM512』の512にちなんでいます。

今月の食材

空豆



初夏の食材としておなじみです

日本には奈良時代に伝えられたとされる空豆は、北アフリカから西アジアの地中海沿岸地域が原産地域と言われています。
空豆という名前の由来はさやが空に向かってつくことからとされ、別名としてその形から「蚕豆」とも呼ばれています。
日本では5月から6月にかけてが旬とされています。

空豆には栄養がたっぷり！

塩分を構成するナトリウムを排泄する役割があるカリウムを含むほか、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラル分も豊富です。
また消化液の分泌を促すビタミンB1や、粘膜を作るビタミンB2、そして血行の改善やエネルギーの代謝を促すナイアシンなどのビタミンB群が豊富に含まれています。
さらに、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果が期待できるビタミンCも含まれています。

こうした栄養素を豊富に含む空豆を上手に料理して、美味しく食べたいものですね。

空豆の和風ポテトサラダ

【材 料】

- ① 空豆(莢).....3~4本
- ② ジャガイモ.....3個
- ③ マヨネーズ.....大さじ4
- ④ しょうゆ.....大さじ1
- ⑤ 粗びきこしょう.....少々

【作り方】

- ① 空豆は莢から豆を取り出し皮に切れ目を入れ、沸騰させ塩を入れた湯(分量外)で2分湯がいて冷ましてから皮を剥く。
- ② ジャガイモは皮を剥き、火の通りやすい大きさにカットする。
- ③ ②を鍋に移しひたひたに被る水を入れて沸騰させ柔らかくなるまで茹で、ざるで湯を切り鍋に戻し水分を飛ばしながら、フォークで粗く潰す。
- ④ しょうゆを③に加え、粗熱が取れたらマヨネーズと①を加え、サッと和える。
- ⑤ 器に盛り付け、粗びきこしょうをかけて出来上がり。



子どもの頃は香りが苦手だったのに、40代になると美味しく感じるんですね。

