

5月 栄養だより



今月の行事食

5日 端午の節句
14日 2Fバイキング

日本の二十四節気～旬と風物～

立夏

(りっか) 5月5日

立夏とは、しだいに夏めいてくる頃のこと。

あおあおとした緑、さわやかな風、気持ちの良い五月晴れの季節です。



筍

筍の芳しい野の香りや、しゃっきりとした歯応えに、今年もこの季節が来たんだな、と嬉しくなります。

筍ご飯、若竹煮、お吸い物、採れたてはお刺身にも。

もっとも出回っている孟宗竹という品種が3月の中旬から、日本産の真竹が5、6月に旬を迎えます。選ぶときは、小ぶりですっきり、切り口がみずみずしいものを。



あさり

お吸い物も、酒蒸しもおいしいあさり。旬は春が3月～5月と、秋が9月。和洋問わず、さまざまなメニューで活躍してくれます。

春と秋の産卵期前が、最も食べごろ。鉄分やミネラルが豊富なので、貧血気味の時にもおすすめです。



にんじん



金目鯛



いさき



いちご

小満

(しょうまん) 5月16日

小満とは、いのちがしだいに満ち満ちていくころのこと。

草木も花々も、鳥も虫も人も、日を浴びてかがやく季節です。



そらまめ

桜が咲いた2か月後が、その地方のそらまめの旬だそう。だからいちばんおいしいのは4月～6月。

鮮度が何よりなので、買ってきたらすぐに茹でます。塩茹でにしても、さやのまま焼いても美味です。さやはすぐ黒ずむため、なるべく光沢がある物を選びましょう。



きす

漢字では魚偏に喜ぶと書く鱧は、江戸前天ぶらの代表として江戸っ子に愛されてきた魚。旬は晩春から初夏にかけて。雪のような白身に脂がのって、握りでもいただいても絶品です。



しそ



伊勢海老



へら



びわ

～ 行事と風物 ～

端午の節句



端午の節句は、もともと中国の風習が日本にやってきたものです。中国では健康を願って菖蒲酒を飲んでいましたが、日本では菖蒲湯に。葉が香り立ち、茎が保湿効果や血行促進になるそうです。



長良川の鵜飼い開き

1300年の古い歴史があるという長良川の鵜飼い開きの日は、5月11日。

夜の川に、かがり火を舳先(へさき)に焚いた鵜舟(うぶね)が何艘も現れ、舟上にいる鵜匠(うしょう)の巧みな手縄さばきで10羽～12羽の鵜を従えます。鵜たちが上手に鮎を捕まえながら、鵜



しじゅうから

四十雀と書いて、しじゅうからと読みます。「ツイピーツイピー」と高く澄んだ声で鳴く姿を、街中でも見かけられます。のどからおなかを通して尾羽まで、黒い縦縞模様があるのが特徴。初夏のころは、卵を産み、子育てをする時期にあたります。



藤

4月の終わりから5月の初めにかけて、花が開き出す藤は、万葉集の昔から人の心を惹きつけてきました。

藤波の咲ゆく見ればほととぎす
鳴くべき時に近づきにけり
田辺福麻呂



母の日

母の日は5月第2日曜日。アメリカから渡ってきた記念日です。母をなくした一人の女性が、追悼の会で列席者に白いカーネーションを配ったのが由来。それを知った大統領が、国の記念日に決めました。



三社祭(さんじゃまつり)

お祭り好きでにぎわう浅草の三社祭は、5月の第3金曜日から日曜日までの3日間です。

初日は浅草芸者や田楽、手古舞や白鷺の舞などの名物大行列が登場します。3日目の最終日は、3基の本社神輿が担がれます。

出典：日本の72候を楽しむー旧暦のある暮らしー



旬の食材を使ったメニュー

<筍とキャベツと豚肉のカレー炒め>

(2人分)

ゆでたけのこ	150g (5mmの厚さに切る)
キャベツ	100g (4cm角に切る)
豚肉薄切り	100g (3cm幅に切る)
カレー粉	小さじ1
塩	少々
こしょう	適量
サラダ油	適量

- ①フライパンを熱してサラダ油をなじませ、豚肉を入れて炒める。
- ②豚肉がしっかり火が通ったら、たけのこことキャベツを加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら、塩、こしょう、カレー粉を加えて炒めて出来上がり！

<そら豆のチーズ焼き>

(2人分)

そら豆(さやから出しておく)	100g (24粒程度)
塩	小さじ1
とろけるチーズ	30g

- ①小鍋にそら豆とひたひたの水・塩を入れ、沸騰させてから1分茹でる。
- ②ザルにあげて粗熱がとれたら、薄皮をむく。
- ③フライパンに、とろけるチーズをできるだけ薄く広げ、その上にそら豆を重ねないように置く。
- ④火をつけ、中火でチーズを焼いていく。
- ⑤チーズがとろけてからも、しばらく加熱し続け、チーズにたくさんの穴ができ、外側が茶色になったら、火を切る。
- ⑥チーズのグツグツが落ち着いて、チーズが固くせんべい状になったら、できあがり！