

# 4月 栄養だより



## 今月の行事食

- 1日 お花見メニュー
- 16日 海鮮ちらし
- 29日 4Fバイキング

## 日本の二十四節気～旬と風物～

### 清明

(せいめい) 4月4日

すべてのものが清らかで生き生きする頃のこと。  
若葉が萌え、花が咲き、鳥が歌い舞う、生命が輝く季節の到来です。



#### みつば

野草を摘んで食べていたみつばを、栽培しはじめたのは江戸時代。根三つ葉は春に種を播き、冬に葉が枯れた後で土寄せし、翌年の春に葉が伸びてきたころ根付で収穫したもの。3月～4月が旬です。



#### 初鯉

日本沿岸には黒潮に乗って北上し、初夏のころに回遊してくるものを「初鯉」と呼んでいます。また、秋になって親潮とともに南下するものを「戻り鯉」と呼びます。鯉漁の歴史は古く、『古事記』の中にも「堅魚」という名前で登場します。

### 穀雨

(こくう) 4月20日

たくさんの穀類をうるおす春の雨が降ること。この季節の終わりには、夏の始まりを告げる八十八夜が訪れます。



#### 新牛蒡

中国から薬草として入ってきたごぼうが、食用になったのは日本だけでした。旬は4月～5月。水溶性の食物繊維がたっぷりで、低カロリーなので、生活習慣病対策にぴったりの野菜です。



#### 鯆

鯆の字の「参」の文字は旧暦3月(今の5月)が旬だからとも言われております。鯆の名前の由来は、「味」が美味しいからという説もあります。



行者にんにく    たらめ    ほたるいか    にら



めばる    うど    鰯



よもぎ



いとより



さざえ



こごみ

# ～ 行事と風物 ～

## お花まつり



4月8日はお釈迦様の生まれた灌仏会（かんぶつえ）です。花のにぎわう季節なので、誕生を祝う降誕会がお花まつりとなりました。

## 小櫓(こなら)

雑木林の代表的な落葉広葉樹。開花時期は4月～5月ごろ。薪や木炭になり、村の暮らしを支えてきました。春に若葉が萌え、花を咲かせ、秋にはどんぐりを実らせませす。



## 五風十雨(ごふうじゅう)

5日に1度風が吹き、10日に1度雨が降るような、順調な天気のことをいいます。世の中が平穏無事というたとえと言われています。

## つばめ



冬を東南アジアで過ごしたつばめは、数千キロを超えて日本に渡ってきます。人家の軒下などを好んで巣をつくり、「つばめが巣をかけると幸せが訪れる」という言い伝えもあります。

## チューリップ



トルコ原生で、オランダで愛され、日本では新潟や富山で栽培が盛んです。ちなみにチューリップの歌は、昭和の初めに作曲家、近藤宮子によって生まれま

## 草餅



すりつぶしたよもぎを混ぜた餅に、あんの入った和菓子です。野の香り豊かな、この季節ならではの甘味。

出典：日本の72候を楽しむ―旧暦のある暮らし―



## 旬の食材を使ったメニュー

### くささみとみつばのザーサイ和え

(2人分)

鶏ささみ	100g
ねぎ	1本 (千切)
みつば	1束 (4cmくらいに切る)
ザーサイ	20g (粗めのみじん切り)
ごま油	大さじ1 (サラダ油でもOK)
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	適量

- ①ささみは茹でて、あら熱を取りさいておく。
- ②ボウルにささみとみつばを入れる。
- ③フライパンにごま油を熱して、ねぎとザーサイをさっと炒める。
- ④ねぎがしんなりしたら、熱いうちに②のボウルに入れる。
- ⑤しょうゆ・塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。

### くアジのガーリックパン粉焼き

(2人分)

鱈(三枚下ろし)	4枚
にんにく	1片 (みじん切り)
パン粉	適量
塩・こしょう	適量
オリーブオイル	少々

- ①アジの身の部分に塩を振り、5分ほど置いたら、キッチンペーパーで水気を取る。
  - ②アルミホイルにアジの皮目を上にして置き、にんにく、パン粉をのせたら、オイルを少々たらして、こしょうを振る。
  - ③オーブントースターで7～8分程度焼く。
- ※ドライハーブや、粉チーズをのせて焼いてもOK!