

啓蟄
◆◆◆
蟄虫啓土

『すごもりむし とをひらく』 3月5日～9日頃

暖かくなり冬眠していたヘビ、カエルたちが地上に出てきます。3月の声を聴くと、天気の良い日は暖かな日も多くなり、春の息吹が感じられます。

・菜の花とちくわの天ぷら



◆菜の花とちくわの天ぷら

材料 菜の花・ちくわ・小麦粉

- ① 材料は食べやすい長さに切って、水気を切っておく。
- ② 小麦粉を冷たい水で溶いて、塩を少しだけ入れて衣を作る。
- ③ 高温の油でさっと揚げる。

◎五目おから、大根葉の混ぜご飯と一緒にいただきました。



“菜の花”

アブラナ科の栄養価の高い緑黄色野菜。春を感じる野菜の代表格です。ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく含み、鉄分も多く貧血予防にも効果があると言われています。

蕾がしまっていて、鮮やかな緑色の菜の花を選ぶとよいでしょう。

水溶性のビタミンCであるため、ゆで時間に注意。

炒め物など、油と一緒に摂取すると、ベータカロチンが効率よくとることができます。

菜の花は独特の苦みがありますので、苦手な方は、小さく刻んだ菜の花とちくわのかき揚げもおススメです。その他いろんな野菜と一緒に揚げにしても、菜の花の風味がアクセントの、美味しい春らしい一品ができます。



啓蟄

◆◆◆
桃始笑

『もも はじめてさく』 3月10日～14日

ももは古来から日本にありましたが、現在のような甘いももがもたらされたのは明治以降。「笑」の文字には、「花が咲く」の意味です。

。水菜と切干大根のサラダ



◆水菜と切干大根のサラダ

材料 水菜・切干大根・ニンジン・胡麻ドレッシング

- ① 切干大根は水にさらして柔らかくしてから食べやすい長さに切る。
ニンジン・水菜も同様に切る。
 - ② 全体を胡麻ドレッシングであえていただく。
- ◇切干大根の独特の香りが苦手な方にオススメの調理法です。
ごまドレッシングの他に、マヨネーズでも美味しくいただけます。

◎野菜の煮物、野菜の味噌汁、黒米と一緒にいただきました。

“水菜”

アブラナ科の野菜で、京都が原産地。冬の野菜不足を補える、栄養素の高い冬野菜。ビタミン・カロチンが豊富。カリウムやカルシウムが豊富で、骨の形成や維持に効果があります。色が鮮やかで葉が元気なものがよいですが、傷みやすい野菜なので、保存する場合は、濡れた新聞紙にくるんで冷蔵庫で保存がよいようです。

サラダでいただくことが多いですが、温野菜として蒸したり、お鍋に入れたり、パスタの具材としても美味しくいただけます。

今日は、そんな水菜を切干大根とにんじんを合わせて、ごまのドレッシングであえる、さっぱりした和風サラダのようにしていただきました。

ランチの様子♪

