

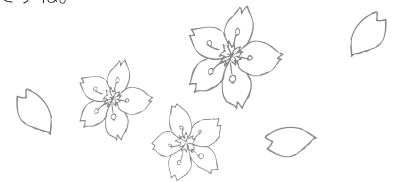


暖かくなり、あちこちで春を感じられるようになってきました。春といたら、桜、お花見、入学式に新学期。春の花が咲き始め、そして新しいことが始まる季節です。景色や行事で春を楽しむことはもちろん今年も、食事にも春を取り入れませんか？「春」「桜」「新」が名前の中に入っている旬の食べ物をご紹介します。春を感じる食べ物を使い、ご家庭の食卓に春をならべてみましょう。

私たちの暮らす日本には、春、夏、秋、冬という4つの季節があります。気温の変化、景色の変化が、自然界に様々な変化をおこしていきます。それは食べ物であっても同じこと。最近では栽培技術や保存技術の発達、海外からの輸入などにより野菜やくだもの、魚介類を一年中味わうことができるようになり、食卓が豊かになった反面、食べ物から季節を感じる機会は

減ってしまいました。食べたいものを食べられるというのは幸せなことのように思われがちですが、四季の移り変わりによって、一番おいしい食べ物、旬の食べ物は異なります。同じ野菜でも、季節で全く味が違うのです。また、良さは味だけではなくありません。いくら栽培技術が発達していても旬の食べ物が持っている栄養にはかないません。季節にあった食べ物は自然の

恵みを沢山受けているので、とても栄養価が高く、サプリメントなどに、ひけをとらない健康食です。さらに、旬の食べ物はたくさん収穫が出来るので値段が安く、とても経済的なのも嬉しいですね。



鯖(さわら) 春を告げる魚

糖質や脂質の代謝に必要な栄養素が豊富な鯖は名前の由来もほっそりスマートな魚。お腹が狭い、狭腹(さはら)が語源。「鯖の刺し身で血をなめた」と言われるように味は別格。あらゆる魚のなかで最も美味しいという人もいるほど。旬の鯖は脂がのって大変美味しく、鮮度の良いものは刺身でもおいしくいただけます。

鯖の柚庵焼き

- <材料> (3人分)
鯖…6切れ 薄口しょうゆ…カップ2/3
酒…みりん…カップ1/3 柚子…1個 塩…適量
- <作り方>
①1切れを半分にし塩を少々ふり30分おきます。
②ボウルで調味料を混ぜ、柚子を薄い輪切りにして加えます。
③②に①の鯖の水気を拭いて入れ、時々上下を返しながら約1時間つけます。
④鯖の汁をさきり、盛るときに表になる側を上にして180℃に熱したオーブンで12~15分間焼いたら完成です。

桜エビ さくら色の人気者

干し桜エビは100g中62,000mgのカルシウムが含まれています。さらに最近では、栄養を豊富に含む海産物としての評価だけではなく、血中のコレステロールや動脈硬化予防に効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)DHA(ドコサヘキサエン酸)も含まれていることが分かり、注目を集めています。また、様々な調理方法で食卓に彩りを与えます。

ソラマメと桜エビの炊き込みご飯

- <材料> (4人分)
米…2カップ ソラマメ…30粒
桜エビ…20g 昆布…4cm
- (A)水…2カップ 酒…大さじ1 塩…小さじ1
- <作り方>
①米を洗って約30分水にさらしてザルにあげます。
②鍋に米とAの調味料、桜エビを加え混ぜ、昆布をのせ、フタをして中火にかけます。
③沸騰したら昆布を取り出し、フタをしてさらに弱火で12分ほど炊きます。
④火からはずし、ソラマメを全体に散らして約10分蒸らし、さっくり混ぜたら完成です。

新じゃが 小さな栄養マン

春になると、こぶりなじゃがいも、新じゃがが登場します。やわらかく、皮をむかずとも食べられ、しかも水分がたっぷり。おかげで満腹感があり便秘解消にも効果があります。また、他の野菜と違い、新じゃがの豊富なビタミンCはでんぷんでコーティングされているので熱に壊されることもありません。春の小さな栄養マンです。

新じゃがのカレーそぼろがけ

- <材料> (4人分)
新じゃが…400g 豚ひき肉…100g
グリーンピース30g
- (A)水…カップ3 醤油…大さじ1と1/2
砂糖…20g ほんだし…小さじ1と1/2
カレー粉…小さじ1
- <作り方>
①新じゃがは皮をよく洗ってこすりむきます。
②鍋にAを入れて沸かし、ひき肉、①のじゃがいもを入れて、新じゃががやわらかくなり、汁気が少し残るくらいになるまで煮ます。
③②にくグリーンピース>を加えてサツと煮たら完成です。

かんたん春気分♪

桜の塩漬けの作り方

- <材料>
桜…200g 塩…50g 梅酢…大さじ4
- <作り方>
①桜の花をたっぷりの水で洗い、キッチンペーパーで水気を取ります。
②桜と塩で、一晚漬け込みます。
③梅酢をふりかけ、重石をのせ3日ほど漬けます。(梅酢で鮮やかに染まります。)
④ザルに広げ、3日ほど陰干しをします。
⑤保存瓶に入れ完成です！
- ※瓶に入れるときは塩も一緒に。塩に桜の香り移るので振り塩として使えます。



桜の塩漬けをつかった料理

春キャベツと桜の浅漬け
デザート以外の使い方もおすすめです

桜餅
春の香りがたっぷりです

手まり寿司
可愛らしいピンクのかがりつけです

桜のクッキーボール
口の中でサクッと桜の風味が広がります

こんな料理に使えます！