



2025年5月

春は旬の食材がいっぱい。

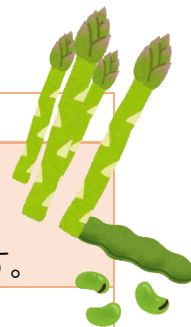
新鮮な食材を使った料理を味わって季節を楽しみましょう。

☆春の野菜の役割

春に採れる野菜は、前の年に種がまかれ、苗を植え付けられたものが多く、寒い間じっと養分を蓄え、春になって暖かくなると一斉に芽吹いて大きくなります。人間も同じで、冬の間は活動を休めて、春の活動に備えてメンテナンスをしていました。春の野菜はそれらの活動を助けてくれる働きがあり、旬の食べ物には季節に応じて体調を整える働きを持ち、栄養価も高くなるものが多いと言われています。

☆5月が旬の香川の食べ物

分類	項目
野菜	◎キャベツ、◎アスパラガス、◎にんにく、◎新玉ねぎ、トマト、◎ミニトマト、きゅうり、たけのこ、ソラマメなど ◎印は多度津の特産品です。
果物	いちご、中晩かん
魚	鯖、サヨリ、ベラ、チヌ、セトダイ、コウイカ、スルメイカ、メバルなど



☆旬の食材とおすすめの食べ方

キャベツ

キャベジンでおなじみのビタミンUという胃粘膜を修復する成分が入っています。千切りキャベツを揚げ物や焼き肉などと一緒に食べるのは理にかなっています。胃腸薬がわりは言いすぎでしょうか？ビタミンUは熱に弱いので、葉の巻きが緩く、柔らかいのが特徴の春キャベツを千切りで食べるのがおすすめです。

にんにく

においの素である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を高める作用や血栓予防、血中コレステロールの増加抑制、免疫機能の向上などの効果があります。硫化アリルは辛味成分であり、調理等で辛味が消えていくと効果も失われていきます。

キャベツと鶏肉のガリ бата炒め

材料 鶏もも肉 250g、キャベツ 200g
(2人分) にんにく 1かけ、
サラダ油 大さじ 1/2
しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
本みりん 大さじ 2、
バター 20g

作り方

- ① 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。キャベツは一口大のざく切りにする。にんにくは薄入りにする。
- ② フライパンに油を中火で熱し、鶏肉を入れて5分程両面を焼き、にんにくを加えて炒め合わせる。
- ③ 鶏肉に火がとおったら、キャベツを加え炒める。油が全体にまわったら、しょうゆ、みりんを加えて強めの中火にして炒め、バターを加えてからめる。



硫化アリルとは

ねぎ、玉ねぎ、ニラ、にんにく、エシャレットなどねぎ族の仲間のにおいの素。目や鼻を刺激するにおいと辛味で、イオウ原子を含んだ非常に揮発性の高い有機化合物です。加熱すると硫化アリルが変化して糖質と反応して甘味ができます。

新玉ねぎ

収穫後すぐに出荷されるので、水分が多く、辛味（硫化アリル）が少ないので甘く感じます。硫化アリルの効果は少ないかもしれませんが、その分、生でたっぷり食べたいですね。少量を回数多くしてもいいかも。

ミニトマト

トマトに比べて水分量が少なく果肉が多いため、いろいろな栄養素が1.5倍から2倍くらい含まれ、甘いです。リコピンは約3倍、トマトサポニンも3～5倍だそうです。同じ量食べるなら栄養的にはミニトマトがおすすめですと言えます。



ミニトマトと豚肉のポン酢炒め

材料 豚バラ薄切り肉 200g、ミニトマト 8個
(2人分) なす 2本、塩少々、こしょう少々
サラダ油 大さじ1/2、おろししょうが 小さじ1
A 酒 大さじ1、ポン酢しょうゆ 大さじ2
塩少々、こしょう少々

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り除く。なすはヘタを取り、縦半分に切り、1センチ幅の斜め切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②と生姜を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ④ なすを加えて、油が回るまで炒め、蓋をして弱火の中火で蒸し焼きにする。さらにミニトマトを加えて、ミニトマトが少し割れるまで中火で炒める。Aを加えて炒め合わせる。

たけのこ

疲労回復と便秘解消に効果をもたらします。

アミノ酸が豊富に含まれていて、アスパラギン酸は疲労物質の乳酸を燃焼させるので疲労回復効果があります。グルタミン酸は神経伝達物質の原料になり疲労回復や認知症予防の働きをします。タケノコを切ったときの節の間にある白い粉は、チロシンで、神経伝達物質の原料です。洗い流さずに食べましょう。

また、たけのこの食物繊維はほとんどが不溶性のセルロースなので水分を吸収し膨らむ性質があります。その結果便の量が増えて、便通を改善させる働きがあります。

たけのここんにゃくのおかか炒め

材料 こんにゃく 1枚、たけのこ（水煮）150g
(2人分) ごま油 小さじ1、かつお節小袋1袋、
A 酒 大さじ1、砂糖 大さじ1/2
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ2

作り方

- ① たけのこは一口大に切る。こんにゃくは一口大にちぎって1分ほどゆでておく。
- ② フライパンでこんにゃくを中火で1分ほど乾煎りして水分をとばしたら、ごま油、たけのこを加えてさらに炒める。
- ③ 油が回ったら、Aを加えて汁けがなくなるまで炒め合わせる。
- ④ 火を止めてかつお節を加えて混ぜる。



鯖の幽庵焼き

材料(2人分) 鯖の切り身 2切れ、塩少々、しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1、みりん 大さじ1
作り方

- ① 鯖全体に薄く塩をして30分ほど置く。（魚の余分な水分と臭みを取り除き、漬け込む調味料を入りやすくするためです。）30分置いたら水気を軽くふき取ってからビニール袋に入れた合わせ調味料に1時間ほどつけこむ。
- ② 魚焼きグリルで切り身を焼き始め、ほぼ火がとおったら、はけやスプーンで漬け込みに使ったタレを塗る。塗って焼き、表面が乾いたらまた塗ってという作業を4～6回ほど繰り返す。