

食育だより

Vol.26



八十八夜は新茶の季節です

立春から数えて八十八日目にあたる日を八十八夜といいます。だいたい5月2日ごろで、この時期に最盛期を迎えるのがお茶です。八十八夜のころに摘まれたものを「一番茶」、6月ごろのものを「二番茶」、8月ごろのものを「三番茶」と呼びます。特に一番茶は非常に上質とされていて、昔から不老長寿の縁起物として重用されてきたそうです。

<美味しいお茶（煎茶）の入れ方>

1. 沸騰させたお湯を湯呑に注ぎ、冷ます。
2. 大さじ2杯の茶葉を急須に入れ、湯呑のお湯を入れて1分待つ。
3. 濃淡を見ながら回しつぎをする。



最後の
1滴まで
注ぎきる！

旬を食べよう！

◆アスパラガス

香川県には「さぬきのめざめ」という品種があります。大きいもので全長50 cmという大きさが特徴です穂先がしまっていて根元まで軟らかく甘みがあります。また、アスパラギン酸といううまみ成分が含まれており、焼いたりゆでたり加熱することでうまみが強くなります。アスパラガスには種類があり、一般的なグリーンアスパラガス、土をかぶせて日光を当たらないように栽培するホワイトアスパラガス、アントシアニンという色素を多く含む紫アスパラガスがあります。



◆アジ

春から夏にかけてが旬と言われています。4月～7月頃のもののがちょうどよい大きさで、脂がのっておいしんです。アジという名前の由来は「味がよい」からや、「おいしくて参ってしまう」からと言われています。

アジのパン粉焼き

<材料（4人分）>

- アジ（三枚おろし）・・・2尾
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- A
 - パン粉・・・1/4カップ
 - パセリ（乾燥）・・・適宜
 - にんにく（みじんぎり）・・・1かけ分
 - 粉チーズ・・・大さじ2
- バター・・・20g
- アスパラガス・・・4本
- ミニトマト・・・8個

<作り方>

- ① アジは水気をふきとり、塩、こしょうをふる。オーブンは220℃に予熱しておく。
- ② アスパラガスは洗って袴を取り、ミニトマトは洗ってへたをとる。Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 天板にオープンシートを敷き、①を並べる。上にAをふりかける。その上にバターをのせる。空いているところにアスパラガス、ミニトマトを並べる。
- ④ オーブンに入れて、12～15分加熱する。火が通ればできあがり。

食育だより

Vol.26

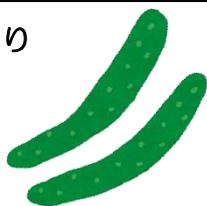
6月21日は夏至

夏至は古代中国の暦、二十四節気の一つです。1年で昼間が最も長く、夜が最も短い日です。この日から本格的な夏が始まります。冬至にはかぼちゃを食べる風習がありますが、夏至には（主に関西地域で）タコを食べる風習があります。タコの八本足のように、稲が根をしっかりとるようになって食べられているそうです。



旬の野菜を食べよう！

きゅうり



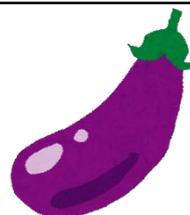
きゅうりのイボは自分で自分を守るためにあります。イボが鋭く立っているほど新鮮です。

トマト



トマトの赤い色はリコピン。生活習慣病を予防する働きがあります。加熱すると甘みが出て美味。

なす



紫色はナスニンという色素。免疫力を高め、病気になる体をつくる手助けをしてくれます。

とうもろこし



野菜の中でも炭水化物を多く含んでおり、消化吸収が非常にいいので夏バテのエネルギー補給に◎

えだまめ



大きくなると大豆に成長。豆と野菜両方の特徴を持つので、栄養がたっぷりです。

しそ



しその香り成分は腸をきれいにしたり、胃腸の働きを活発にしてくれます。夏バテ予防にぴったり。

枝豆入りキーマカレー

<材料（4人分）>

むき枝豆(ゆで)・・・100g	オリーブ油・・・大さじ2
豚ひき肉・・・240g	カレー粉・・・大さじ2
にんにく・・・1かけ	ウスターソース・・・大さじ1
しょうが・・・1かけ	砂糖・・・小さじ1
たまねぎ・・・中1個	塩・・・小さじ1/3
にんじん・・・1/2本	こしょう・・・少々
トマト缶・・・400g	コンソメ・・・小さじ2

<作り方>

- ① にんにく、しょうが、たまねぎはみじん切りにする。にんじんは5mm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを入れ、香りが出たら枝豆以外の野菜を加えしんなりするまで炒める。
- ③ ②に豚肉、トマト缶を入れて、汁気がなくなるまで炒めたら、むき枝豆、調味料を入れてさらに炒める。全体がなじめばできあがり。



具材を変えてアレンジしてみよう！