

# ならの 食育歳時記



平成23年

# 春号



春は植物が芽吹き桜に続いてたくさんの花が咲きそろそろ、1年の中でいちばん華やかな季節。

新年度のスタートには毎日の早起き・朝食で体調を整え、元気いっぱいはずらつと動きたいもの。

季節を愛で旬の食材を楽しみましょう。

## 春を楽しむ 旬食材

### たけのこ

食物繊維が豊富。便秘予防や、かみ応えがあるので満腹感が得られ食べ過ぎ防止に。煮物や澄まし汁、天ぷら、木の芽和え、たけのこごはんなどが美味。生を入手したらすぐゆでて、ゆで汁ごと冷蔵保存します。



### 春キャベツ

ビタミンCが豊富。胃の調子を整えるビタミン様物質「キャベジン」を含むのは有名。みずみずしくやわらかいので生のままサラダがおいしい。ふわっとしていて丸みのあるものを選びましょう。



### グリーンアスパラガス

栄養価はホワイトアスパラガスよりグリーンアスパラガスが高く、とくに葉酸が豊富です。ゆでてサラダ、炒め物、ピーナッツ和えなど。横にして保存すると急速に味が落ちます。立てて保存し早めに食べましょう。



香りごぼう



大和茶(新茶は5月ごろ)

### 新たまねぎ

肉厚でやわらかく甘味があるので生食がイチバン。水分が多いので冷蔵保存し早めに食べましょう。



鮭



アスパラガス

奈良の食材

旬の野菜を味わう!

# 季節の料理



## そら豆とエビのシンプルソテー

～そら豆とエビの味がいきてる!

材料名	2人分
そら豆	100g
新玉ねぎ	50g
むきエビ	100g
オリーブ油	大さじ1
塩・こしょう	少々

<作り方>

1. そら豆はゆでて皮を除く。
2. 新玉ねぎは薄切りにする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、むきエビ、新玉ねぎ、そら豆の順に炒め、塩・こしょうで味を整える。



## アスパラガスの温泉卵のせ

～温泉卵をとろ～りくずしながら召し上がれ。

材料名	2人分
グリーンアスパラガス	2束
温泉卵	2個
温泉卵のたれ	2個

<作り方>

1. アスパラガスは色よくゆで、水を切り、2つの皿に盛り付ける。
2. 1のアスパラガスに温泉卵をそれぞれ1つずつのせ、付属のたれをかける。



## たっぷり春野菜のスープ煮

～春野菜の主役が勢揃いのスープ

材料名	2人分
春キャベツ	1/2個
新玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
新じゃがいも	1個
ウインナー	2本
固形スープの素	1個

<作り方>

1. 野菜は大きめにざっくり切る。ウインナーは切り込みを入れる。
2. 鍋に全ての材料を入れ、ひたひたに水を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。



## たけのこと菜の花のサラダ

～菜の花のほろ苦さが春の味わい。

材料名	2人分
たけのこ(水煮)	100g
菜の花	100g
ごまドレッシング	適量

<作り方>

1. たけのこはやわらかい部分を選び、ゆでて薄切りにする。
2. 菜の花はゆでて軽くしぼり、2～3cm長さに切る。
3. 1と2を皿に盛り付け、ドレッシングをかける。



♪水煮たけのこは、生たけのこをゆでてでももちろんOK!

# 春の香りのごはん



## さくらごはん ~これぞ春の香り! なごはん



材料名	2合分 (約4人分)
米	2合
桜の花の塩漬け	30g

### <作り方>

1. 桜の花は水に入れて塩抜きして(水は捨てない)、飾り用を残して粗みじんにする。
2. 炊飯器に米を入れ、塩抜きをした水を味を見ながら入れ、水加減をして刻んだ桜の花の塩漬けを加えて炊く。
3. 炊き上がったら全体を軽く混ぜ、茶碗によそい飾り用の桜の花を飾る。

♪塩抜きするときの水を使うことで桜の香りがごはんにひろがります。

## 春のお菓子

### よもぎだんご ~よもぎの量はお好みで。



材料名	基準量
よもぎ	50g
重曹	小さじ1程度
白玉粉	150g
水	100cc
〔きなこ〕	好みの量
〔砂糖〕	好みの量

### <作り方>

1. よもぎは茎を除いた葉の部分を使う。よく洗って、重曹を入れたたっぷりの熱湯でゆで、水にさらす。
2. 1のよもぎをしぼって細かく刻み、すり鉢でする。
3. 白玉粉に分量の水と2のよもぎを少しずつ加える。よもぎの水分量により、加える水を加減する。
4. 3をよくこねて1.5cmくらいのだんごに丸め、ゆでる。浮き上がってきたら水に取る。
5. 器にだんごを盛り付けてきな粉、砂糖をまぶす。

♪よもぎが余ったら作り方の1の状態です凍保存可能です。

♪市販のよもぎ粉を使っても簡単に作れます。

## 伝統にふれてみよう!

# 「端午の節句」と食



端午の節句は、五節句の1つで、5月5日のこどもの日です。端午の節句の食べ物といえば、かしわ餅とちまきがすぐ思い浮かびます。

かしわは落葉樹ですが、冬に葉が枯れても春に新芽が出るまで葉が落ちることがない特徴から、「子どもが生まれるまで親が死なない = 子孫繁栄」の願いを込め、お餅をかしわの葉でくるんで食べるようになったといわれています。

ちまきは、中国の聖人 屈原(くつげん)の忌日が5月5日で、弔いのために供えたことが始まりといわれています。

かしわ餅とちまき、それぞれ種類の違う葉にくるまれています。どちらも中の「おもち」とともに葉のよい香りを楽しむことができます。

この度の東日本大震災におきまして、多くの方が亡くなられましたことに、心より哀悼の意を表しますとともに、ご冥福をお祈り申し上げます。また被災されました方には心よりお見舞い申し上げます。

さて、本食育歳時記を記すにあたりまして、内容は新年度、春号に相応しいものがよいのですが、大震災によります現在の日本国民の心情からしまして、到底真の春にも思えないのが実情ではないかと思われまます。地震発生直後より連日被災地からの報道で、家族を亡くし、家を流され、電気、ガス水道がない、食糧がない、人として最も大切な家族、衣食住を同時に奪われる、こんな悲しい出来事が現実起こったのです。被災され久々に暖かいごはん、味噌汁を涙ながらに口にされている光景を目にする時、われわれが毎日当たり前のように食事をしてきたことについて、国民の殆どが食事に対する考え方が変わり、感謝の気持ちが再認識されているのではないかと考えております。

市の食育推進計画では、「毎日、朝食をとろう」「バランスのとれた食事をしよう」「食の安全性を見極めよう」と「食に対する感謝の気持ち大切にしよう」の4つの行動目標をあげ、計画の推進を図っているところがございます。私は平素よりこの目標の中にあります感謝の気持ちを最も大切にしたいと申しております。食事をする前には「いただきます」、終わると「ごちそうさま」と言う、これは日本人なら当たり前のことですが、実行できることが大

切だと思えます。家庭では赤ちゃんが1歳にもなるとこれを言わせています。食育がそんな小さい時からなされておりまます。しかしいつしか、ついつい忘れがちになり、また心も澄んだ状態でないと中々「いただきます」が発声できないのは私の正直な気持ちです。また、感謝には以下に述べます3つの気持ちをもって食事をするようにしています。1つ目は「自然の恵みに感謝」、2つ目には「食材・食事を作ってくれる人に感謝」、3つ目は「自分自身に感謝」です。先ず1つ目につきましては、太陽、雨そして気候、特に日本は素晴らしい四季に恵まれています。このような自然があり、それに合った食材が生まれてくるわけです。2つ目はその食材を使い美味しい食事を作ってくれる人、特に家庭ではお母さん、奥さんが多いと思えますが、その方への感謝です。そして3つ目は、その美味しいご飯、お料理を美味しく頂ける、健康でいられる自分自身に感謝したいと思っております。

この度の震災にあたりましては、1日も早い復興を願いますとともに、できる限りの支援をしたいと考えております。

なお、この「ならの食育歳時記」は昨年度食育にまつわる様々なテーマで毎月作成しておりましたが、今年度は「季刊」でお届けしたいと考えております。今後ともご愛読、ご活用くださいますようお願いいたします。

## 「ならの食育歳時記」は装い新たに季刊でスタートしました！

本紙は平成22年1月から12月まで月刊で作成してまいりましたが、平成23年度は季刊で作成いたします。

市民のみなさまが食を通して心豊かに健康的な生活を送るきっかけづくりになるよう、季節の食を健康的に楽しむヒントを掲載いたします。ぜひご活用ください！