

食で暦を感じよう!

〈健康であるとの願いとともに〉

4月

気になるあの食品
★ アミノ酸 ★



カロニックコーディネーター NO.129

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石川)

かちどき薬品グループ

・・・ 今月はこれを食べよう!・・・

旬の食材



じゃがいも

じゃがいもには2種類の代表的な品種があります。

- 男爵……丸形。ほくほくした味。
➡ 粉吹きいも、サラダ向き
- メークイン……細長形。煮くずれしにくい。
➡ シチューなど煮物向き

★体にいいこと

体の調子を整えるビタミンC、カリウムがたっぷり。

じゃがいものゴマ和え

★材料(2人分)

- じゃがいも…100g
- 黒ごま…少々
- 酢 大さじ2
- (A) 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1/5

— 作り方 —

1. じゃがいもは1切りにして、水を通しながら、3分くらいさらす。
2. 鍋にいもを入れ、さっとゆで、水に取し、水気を切った(A)と和える。最後に黒ごまをふる。



えんどう豆

(グリーンピース)

買うときはさや付のものを、使う前に茹くのがコツです。熱湯で塩ゆでして茹くと、緑色が消えてキレイになります。

★体にいいこと

主に体力を付ける。タンパク質、糖質を富み、カリウム、ビタミンCも含まれます。

豆ごはん

★材料(2~3人分)

- 米…2合 / 水…2カップ
- えんどう豆…200g(皮付400g)
- だし昆布…5cm角くらい
- 塩…小さじ1 / 酒…大さじ2

— 作り方 —

炊飯器に洗った米を入れ、水は2合の線よりやや下に入れ、30分後、えんどう豆、だし昆布、塩、酒を入れ、軽く混ぜ合わせ、炊飯器のスイッチを入れる。



にら

にらは水がかかると傷みやすいので、使う前に洗います。炒めるときはべたつきやすいので、強火で早く炒めます。

★体にいいこと

にらの独特の香りに含まれている硫化アリルには、消化吸収を助け、殺菌作用があります。ビタミンA(カロチン)、ビタミンB1、ビタミンCなど栄養価の高い緑黄野菜です。

にらの卵とじ

★材料(2人分)

にら…1束

卵…2個

(A) だし汁 1/2カップ
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1

— 作り方 —

1. にらは3~4cmの長さに切る。卵はボールに溶きほぐしておく。
2. 鍋に(A)を入れて、煮立ったら、にらを入れ、しんなりするまでゆでる。
3. 卵をまわしかけ、半熟になった時点で火を止め、器にふる。

新玉ねぎのサラダ

★材料(2人分)

たまねぎ…80g

生わかめ…30g

しらす干し…10g

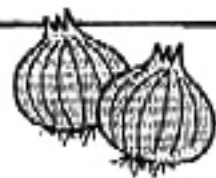
炒りたまご…小さじ1

マヨネーズ…大さじ1と1/2

しょうゆ…大さじ1

— 作り方 —

1. 玉ねぎは薄くスライスして、冷水にさらす。その後水をきる。
2. 生わかめは塩抜きをして切り、きつと熱湯を通して冷やす。
3. マヨネーズ、しょうゆ、炒りたまごを加え、2に混ぜ合わせる。更にしらす干しを加えて混ぜる。



たまねぎ

品種により旬が異なり1年中ありますが、やわらかい新たまねぎは3~4月に出回ります。保存性が高いので風通しのよい、湿気の少ない、冷暗所に保存します。

★体にいいこと

疲労回復に欠かせないビタミンB1を吸収しやすくする酵素が含まれています。ビタミンB1をきん肉、うなぎ、大豆などと一緒に食べると効果的です。

卯月

4月の暦

お花見

春の楽しみと言えばお花見。桜の木の下で飲んで食べてドンチャン騒ぎ…

さて、この行事はいつから始まったのかな？

■お花見のいわれ■

■開花は神様が降りられた証■

花見は、祓(はら)いのための宗教的行事でした。期日が設定され、野山に出かけ花を愛し、その下で楽しむことで、厄を祓(はら)い、神様と過ごすとされていました。

■平安時代から始まる■

やんごとなき世界では平安時代から花見が行われました。江戸時代になると庶民の娯楽として定着しました。

■花見といえば桜。なぜ「桜」なの？■

古来「花」といえば「桜」をさすほど日本人にとっては大切な花でした。また桜は山の神が降りてくる時の目印になる木として、特別に神聖視されており、花見につきもののお酒も、本来は神に供えたお下がりを皆でいただくものでした。

◆さくらの「さ」は田の神様、「くら」は田の神様のおわします座を意味し、桜の木は神様の依り代だったという説もあります。



食の暦を感じよう

■桜の木の下で花見をしながら 酒と料理を楽しみましょう■

花より団子

月見団子といえば白一色。
花見団子は、薄い赤・白・緑の三色団子です。
(江戸時代に一般庶民に広がった)
白は白酒、薄い赤は桜、緑は菰(よもぎ)を表します。
黒や茶まで入った、五色団子もあるそうです。



お花見弁当



桜ご飯レシピ

●材料
米2カップ
桜と菰の塩漬りまたは
にんじんの塩漬き適宜
赤ワイン大さじ1と1/2

●作り方
ワインを炊き込んだご飯を桜型に抜き、
塩出しした花と実を添える。

4

食の暦を感じよう

4月の暦

イースター



イースターって何?



■イースターはキリスト教の休日■

イースターの語源は「春の女神」日本語でいうと「復活祭」、
長い冬を耐えて迎えた春を祝う古代の季節行事です。これに
キリストの復活を祝う行事が結びついたものです。毎年一定
せず、春分の日以降の最初の満月の次の日曜日に行います。
イースターはキリスト教最大のお祭りなのです。

2003年は4月20日

イースターには何をやるの?

一般的に、クリスマスと同様、家族でご馳走を食べて祝います。

またエッグハント(卵狩り)やエッグロール(卵転がし)と
いう、子供の遊びもあります。イースターエッグと呼ばれる、
カウフルに染められたゆで卵を探すのがエッグハント、また
その殻を割らないようにして転がすのがエッグロールです。

イースターエッグって、どんな意味があるの?

エッグロールなどを使うイースターエッグは、生命の始まりを
象徴しています。イエスキリストは、十字架で死んでから、
3日目に復活しました。ちょうどひよこが卵の殻を破って出て
くるように、キリストも死という殻を破ってよみがえった事を
象徴しているのです。

5



おいしく料理しよう
お料理知恵袋



卵の保存

卵の丸い方は、空気が入っていて卵も呼吸しています。冷蔵庫に保存するときは、買ってきたままの状態どりがった方を下にして保存しましょう。

卵を洗う？

基本的には、卵は洗わないようにしましょう。卵の表面には膜があり、それが取れてしまうと、卵をすぐ腐らせてしまいます。

丸い目玉焼きを作るコツ

目玉焼きを丸く作りたい時は、輪切りの玉ねぎを山煮します。フライパンに輪切りの玉ねぎをおき、その中に卵を割って焼くだけでOK！うずらの卵にはピーマンを利用しましょう。

■ 卵料理レシピ ■

酒の肴として喜ばれますが、ごはんのおかずにしてもおいしい!!!

卵黄の味噌漬け 材料：卵黄・赤味噌・しょう油

- ①10cm四方程度の密閉容器に、味噌を3~4cm厚きに入れ、スプーンの背などを押しつけて、くぼみを作る。
- ②卵黄をそのくぼみの中に落とし入れる。卵黄の上にしょう油を2~3滴ずつかけて、ふたをする。
- ③冷蔵庫に1日おく。(卵黄が少し固まった艶色の状態になる)
- ④固まった卵黄は器にくっつきやすいので、箸の葉などを敷いてから、みその中で下になっていた方を上にして蒸す。

ポイント 卵黄がみそ床の中で、べっこうを思わせる透き通った状態になったら食べ頃です。

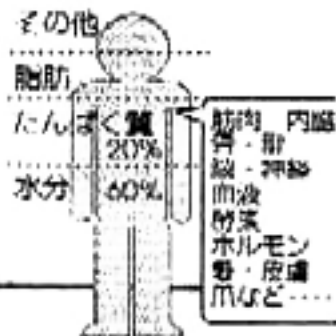
気になるア/食品 アミノ酸

◆アミノ酸とは何ですか？

アミノ酸は生命の源となる栄養成分です。カラダのさまざまな機能を担っています。私たちのカラダをつくっているたんぱく質は20種類のアミノ酸からできています。

人のカラダの2割はアミノ酸

ヒトのカラダの約60%は水です。そして、残りの約半分がアミノ酸(たんぱく質も含む)です。アミノ酸は人間のカラダの細胞、ホルモン、酵素などを形成する他、カラダにとっく様々な重要な機能を担っています。



◆必須アミノ酸とは？

たんぱく質は20種類のアミノ酸から構成されています。そのうちの9種類はカラダで合成されず、食事からとる必要があるため「必須アミノ酸」と呼ばれています。この「必須アミノ酸」はバランスよく適量を食事から補う必要があります。

◆アミノ酸プール

体内ではアミノ酸からたんぱく質へ、たんぱく質からアミノ酸へという分解と合成がくり返されて、アミノ酸プールに蓄えられています。その蓄えによって、あるときは髪の毛や爪などを、またあるときは筋肉や臓器などを必要に応じて作っているのです。

