

2015 春

身体によくて美味しい食事

The Four Seasons Menu

メタボ撃退メニュー

ある日突然日の出が早くなり、明るくなってきたり、徐々に暖かさも感じられ、一年中で春を待つ気持ちは特別なものがあります。お花見や行楽などで季節感を満喫する時期でもあります。和食は昨年無形文化財に登録され世界中で増々人気が出てきました。日本人は古来より旬を大切にします。それは食材に対して深い知識と理解があったからです。旬の食材には味わいだけではなく身体も心も豊かにしてくれると感じていたからだと思います。食物も長い冬から目覚め、人間の新陳代謝も活発になるこの時期、人のバイオリズムと自然との共生も深い関係があります。

春の皿には苦味を盛れといいますが、春の旬の野菜には芽ものの野菜が多いことも特色です。春キャベツ（新キャベツ）、落、グリーンピース、セリ、タケノコ、そら豆、スナップえんどう、アスパラガスなど、冬の寒さから解放され私達の身体が一番必要としている栄養が満載です。

今回の春メニュー、ごはんは桜ごはんです。満開の桜をイメージしてピンクの自然の色合いがうまく出せました。エビ入りプリプリつくねはシソや椎茸、人参などがたっぷり。タケノコの天ぷらもこの時期ならではのものです。

味を引き締める赤だしの味噌汁やあんみつのデザートでこのまま桜の下で食べたい気分になりませんか？



たんぱく質 27.8g 脂質 16.7g 炭水化物 101.5g 鉄分 2.5mg
カルシウム 236mg 食物繊維 9.5g 塩分 2.9g



総エネルギー 678kcal

- | | |
|----------------------|---------|
| a. 桜ごはん | 312kcal |
| b. 赤出汁の味噌汁 | 51kcal |
| c. エビのプリプリつくねと筍の天ぷら | |
| つくね：106kcal 筍：59kcal | |
| d. 高野豆腐の炊き合わせ | 53kcal |
| e. ほうれん草のお浸し | 43kcal |
| f. 春の酢味噌和え | 17kcal |
| g. あんみつ | 37kcal |

注目の素材 Materials

えび

えびと一口に言っても生物学的な分類ではかなり細かく分かれています。記憶に新しいところでは食品表示の問題にもなりました。食用で代表的なものはクルマエビです。値段も高価ではありますが、刺身、揚げ物、天ぷら、どの調理法にも相性抜群と言われています。えび類独特の甘味は遊離アミノ酸が多く含まれていることによると言われています。



うど

山野に自生する植物で、食用にされるものを山菜と呼びます。春には、ふきのとう、ぜんまい、たらの芽などが代表的です。うどには高血圧予防のカリウムや、抗酸化作用のあるクロロゲン酸が含まれていますが、調理の際のアク抜きをすることであまり摂取量は期待できないのが実際です。今回は酢味噌和えにしてご用意いたしました。独特な香りと歯触りを楽しんで頂きたい山菜です。春の息吹きを感じながらお召し上がりください。



赤だし味噌

本来の「赤出汁」は豆みそを使用した風味ある味噌汁の料理名と言われています。現在では豆みそと、米みその調合した味噌の呼称となっています。



この赤だし味噌の基本となる豆みそは丸大豆と塩だけで作られ特有の旨味とかすかな渋みと光沢のある濃い赤色を呈したみそです。豆みそは調理にも使用されるのが特徴です。味噌田楽、味噌煮込みうどん、みそおでんなどが挙げられます。豆みそは米みそと違い、煮込めば煮込むほどおいしいという特徴を持っています。

●注目の一品●

●桜ごはん

【材料】

米	3合
桜えび（乾燥）	20g
出汁用昆布1枚	適量
塩	1.5g



【作り方】

- ①米は研ぎ、通常で炊く分量の水を入れる。
 - ②炊飯器に、出汁昆布、桜えび、塩を全て入れて炊く。
- ※作り方はこれだけ!! きれいなピンク色になりますので、ぜひみなさんの家でも作ってみてください。お好みで生姜の千切りを入れて炊き込んでもいいですよ～☆

●エビのプリプリつくね

【材料】(5個分)

えび(殻つき)	110g
とり挽肉	170g
にんじん	50g
しいたけ	2枚
青じそ	3枚
長芋	20g
卵	1個
片栗粉	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々

【作り方】

- ①えびは殻をむいて背わたを取り除く。1cm位の触感が残る大きさに切る。
- ②にんじん、しいたけ、青じそはみじん切りにする。
- ③長芋はすりおろし、卵は溶いておく。
- ④挽き肉に、①のえびと②の野菜、塩、コショウを入れてこねる。
- ⑤長芋、卵、片栗粉を入れて再びこねる。
*長芋、卵はタネのまとまり具合を見て量を調節する。
- ⑥五等分にして1つずつ小判型にまとめる。
- ⑦フライパンに多めの油を入れて温める。
- ⑧⑥を入れて焼く。中までしっかり火が通ったら出来上がり。

