

♪ 健康レシピ ♪ 春ごぼう

春に収穫されるごぼうを「新ごぼう」といいます。ごぼうの旬は冬ですが、新ごぼうも栄養が豊富です。早く収穫している分、やわらかくて、えぐみも少なく食べやすいのが特徴です。

新ごぼうの栄養を十分に摂るためのポイントがあります。それは皮を剥かないこと。皮と身の境目に栄養や独特の風味があるので、泥を落とし包丁の背でこそげる程度で下ごしらえはOKです。

栄養素の中で、特に食物繊維が多く、腸の運動を活発にして便秘が解消されれば、老廃物が原因のニキビや肌荒れも防ぐことができます。ごぼうの皮には、活性酸素の働きを抑えるポリフェノール的一种である「クロロゲン酸」「サポニン」「タンニン」が含まれているため、美しい肌を保つことができます。

そんな新ごぼうを手軽に美味しく食べられるメニューを紹介します。

☆ ごぼうのソテー ☆

●●材料●●（2人分）

新ごぼう	150g
いんげん	4本
ベーコン	3枚
オリーブ油	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩	適量
粗挽き黒こしょう	適量

●●作り方●●

- ① 新ごぼうの泥を落とし包丁の背でこそげる。ピーラーで大きめのささがきにする。インゲンは3cmに切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。ベーコンから脂が出てきたらごぼう、いんげんを炒める。
- ③ ごぼうに火が通ったら、顆粒コンソメ、塩、粗挽き黒こしょうで味を調える。

郷土料理【岡山県】

「デミカツ丼」

揚げたてのトンかつに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山県のご当地どんぶりが「岡山デミカツ丼」です。岡山市の老舗が考案したと言われています。今ではB級グルメとしても有名です。



5月の献立

- 2日(金) 行事食【こどもの日】
かしわ
柏もち
- 22日(木) 郷土料理【岡山県】
デミカツ丼
- 26日(月) ファイバー献立【大豆】
大豆の味噌煮丼
- 27日(火) 旬の食べ物【ごぼう】
五目きんぴら

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月初めの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日には、ちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるものが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

