



5月4日は「みどりの日」。「自然にしたしむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ」ことを趣旨としています。
新緑が美しい5月は、新茶をはじめ、アスパラ、えんどうまめ、春キャベツ、にらなど旬の食材もみずみずしく鮮やかなものが並びます。
一年で一番過ごしやすと言われるこの季節、新茶とお弁当をもって行楽に出かけるのもいいですね。
自然の恩恵に感謝し、旬の味覚を堪能しましょう♪

今月の旬菜レシピ

新じゃがと筍のそぼろごまみそ煮

- (材料:2~3人分)
 新じゃがいも:200g(約小5~6個)
 ゆでたけのこ:50g
 さやえんどう:6枚
 鶏ひき肉:50g
 ごま油:大1/2
 だし汁:1.5C
 ●しょうゆ:大1
 ●みりん:大1
 ■白練りゴマ:大1
 ■みそ:大1/2
 片栗粉:大1
 水:大1
 白すりゴマ:適量



(作り方)

- 1 じゃがいもはたわしでよく皮を洗い、一口大に切り水につける。筍は一口大に切る。さやえんどうは筋をとり、塩を加えた熱湯でさっと茹で水にさらしておく。
- 2 鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら水気を切った新じゃがとゆでたけのこを加えて炒める。全体に油が回ったら、だし汁を加え、強火で煮る。
- 3 沸騰したらアクをとり、●を加え落とし蓋をし、具が軟らかくなるまで弱火で煮る。
- 4 ■を③から少し取っただし汁で溶かし、③に加えひと煮し、水溶き片栗粉を全体に回し入れとろみをつける。
- 5 さやえんどうを加えてさっと煮たら器に盛る。仕上げにすりゴマをかけたら出来上がり♪

新じゃがと筍、春の定番食材ですね。
 今回はごまをたっぷり使った風味豊かな煮物のご紹介です。
 じゃがいもはビタミンCをはじめ整腸作用に役立つ食物繊維が豊富です。
 筍にも食物繊維が豊富なため、便秘予防、改善に効果大！
 抗酸化力のあるゴマと旬の野菜で免疫力もアップ♪
免疫力のアップはお口の健康維持にもつながりますよ。
 じゃがいものほくほくと筍の香り、歯ざわりを感じながら召し上がって下さい☆

かつおのピリ辛サラダ

- (材料:2~3人分)
 かつおのたたき:約150g
 新たまねぎ:50g(1/4個)
 水菜:1把(20g)
 しょうゆ:小1
 レモン汁:小2
 蜂蜜:小1
 ごま油:小1
 しょうが(すりおろし):ひとかけ分
 にんにく(すりおろし):ひとかけ分
 豆板醤:小1/4弱



(作り方)

- 1 ●を合わせ、ピリ辛ドレッシングを作っておく。
- 2 新たまねぎは薄切りにし、冷水に10分ほど浸す。水菜は3cmほどの長さに切る。
- 3 かつおを1cmの厚さに切り、お皿に盛る。
- 4 よく水気を切った新たまねぎと水菜をかつおの上に盛り、ドレッシングをかけたら出来上がり♪

新玉ねぎの甘さと、かつおの旨みが味わえるサラダです。
 しょうがとにんにくでかつおのくせを抑え、食べやすく仕上げました。

さっぱりと香り高いのが特徴の「初がつかお」。今が旬！
 たんぱく質、鉄分をはじめ、その他の栄養も豊富です。
鉄分は歯ぐきの色を健康的に保つためにも必要な栄養素。
 貧血ぎみの方も含め、ぜひメニューに取り入れていただきたい食品です。

新玉ねぎのシャキシャキ感も楽しめます♪
 ピリ辛でメリハリのあるサラダ、オススメです☆

旬食材「鰹(かつお)」の一口メモ

鰹は「勝男(かつお)」に通じることから、縁起物として端午の節句に欠かせない食材の1つとされています。
 鰹の旬は年に2回あり、春(春がつかお)と秋(戻りがつかお)。
 初がつかおはさっぱりとした味わい、戻りがつかおは脂がのり濃厚な味が特徴です。



健口食だよりについて、ご意見・ご感想などございましたら栄養士の若木までお気軽にお声がけ下さい♪
 健口食だよりのコピーも承ります。
 ニイガタクリニックのホームページにも掲載しておりますのでぜひご覧ください。
 ホームページURL: <http://www.niigata-clinic.com/>