



今月の おかず シリーズ⑩

春菊をおいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

冬が旬の春菊は、特有の豊かな香りが食欲を増進させ、鍋物には欠かせない存在です。アクが少ないので、下茹でせずそのまま、おひたしや鍋物に使えます。

香りの成分は、自律神経に作用し、リラックス効果や胃腸を活性化し、せきやたんを抑える効果があります。

春菊の注目成分

βカロテン	強い抗酸化作用により、老化やがん予防に効果的です。
カルシウム	骨を丈夫にして、骨粗鬆症を予防します。
葉酸・鉄分	貧血予防に効果的です。
ビタミンC	肌荒れを整えたり、風邪予防になります。
ビタミンB2	脂肪分解作用があるため、肉料理の付け合わせにぴったりです。

今月のメニュー

春菊と豚肉の ロールソテー



◆材料(2人分)◆

- 春菊 1束
- 豚ロース薄切り 200g
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 塩・こしょう 少々
- 料理酒 小さじ2

◆作り方◆

- ①春菊は塩を加えた熱湯で茹で、冷水で冷ます。水気をしっかり絞り、3等分したら、ごま油としょうゆで下味をつける。
- ②豚肉の枚数分に春菊を分け、春菊を豚肉でくるくる巻いて、軽く塩・こしょうをふる。
- ③フライパンにサラダ油少々を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。ときどき転がしながら肉に焼き色をつけ、料理酒を加えてからめて仕上げる。

【問合先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

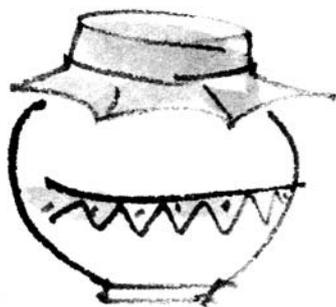
日枝のおゆき①

茂平は、正月に咲きみだれる桜をみつめながら、祖父の話を思い出した。

「正月に桜が咲いたり、雪がこなんだりする年は、稲に虫がついたり、病気がでたりしてなあ。凶作になるもんや。」

「凶作」の一言が胸につきささっていた。茂平の苦しみをかくすかのように桜はひらひらとまいおちてきた。

「茂平さや。あたたかい正月じゃが、きみが悪いのう。」



吾介がいった。茂平は祖父の話を吾介に聞かせた。

「凶作」吾介は茂平の顔をみつめた。

「そういえば、庄屋さまがな、凶作がくるどいって、かくし米をしとるそうじゃ。」心配げに語りあう二人の足元に花びらが散った。

二人の話は村中へ広がった。

「組頭さまは、納戸のかべに梅ぼしをぬりこめたそうな。」

「お宮の祢宣さまが拝殿の天井に大豆をかくすのを、みたぞな。」

「えらい様方はいい気なもんじゃ。お代官さまも凶作とわかれば、年貢を高くしなざるにちがいないて。」

村人は、庄屋や組頭の勝手なふるまいに悪口をいいながらも「雪をふらせたまえ」と、ひたすら日枝明神へ祈った。茂平、吾介とて、同じであった。でも、雪は降らなんだ。(つづく)