



今月の おかず シリーズ⑪

菜の花をおいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

食卓に春の訪れを告げる菜の花は、2月からおいしい時期を迎えます。

咲く前のぷっくりとしたつぼみや太い茎、柔らかい葉を丸ごと食べることでできる花野菜です。花を咲かせるための栄養がぎっしり詰まっているつぼみは、栄養満点です。

菜の花の注目成分

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。また、皮膚・粘膜の健康維持に欠かせません。
カルシウム	肩こり・イライラの解消や骨を丈夫にして、骨粗鬆症を予防します。
鉄分	貧血予防に効果的です。
ビタミンC	ウイルスに対する抵抗力や免疫機能を高めます。美肌効果も期待できます。

今月のメニュー 菜の花と ひよこ豆の サラダ



◆材料(2人分)◆

- 菜の花 1束
- パプリカ(赤) 1/2個
- ミックスビーンズ(水煮缶) 50g
- 玉ねぎ(すりおろし) 小1/2個
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 酢 小さじ1
- オリーブオイル 小さじ2

◆作り方◆

- ① 菜の花は塩を加えた熱湯でさっと茹で、ざるに上げて冷ます。2cmの長さに切る。
- ② パプリカは1cm角に切り、塩を加えた熱湯でさっと茹で、冷ます。
- ③ ミックスビーンズ缶の水気をきる。
- ④ ボウルにAの材料を合わせておく。
- ⑤ ①②③の材料を④で和える。

【問合先】福祉健康課

かさまつのお話『昔むかし』

日枝のおゆき②

そんなある日、村人は、お宮さまの拝殿にたてこもり、いっしんに神に祈る僧の姿をみた。二日もその祈りは続いたであろうか。とつぜん拝殿から飛び出してきたさげんだ。

「みなさん、きいてください。このあたたかさは、村の鬼門(東北)に熱病神がいて、雪姫をとりおさえているためですぞ。」

村人はびっくりして僧をみつめた。

「日枝明神のおつげでは、熱病神を追いはらうには、大釜で湯をたて熱病神を焼きはらうとよいと申されています。そうすれば、雪姫が雪をもって村へくるのです。」

いい終わると僧は、おごそかに手を合わせた。

しばらくして村人の中にざわめきがおこった。

「やい。くそぼうず、源齊とかいったなあ。いくらお坊さまやっ、わたしらの氏神さまが、よそ者のあんたにおつげしなざるはずがないわ。」

「そうじゃ。この氏神さまはわたしらの守り神じゃ。その神さんがわたしらをさしおいて、あんたさまにおつげなざるはずがない。」

「やい源齊。わしらはなあ、なけなしの米をそなえ、わが子にくわす野菜さえも供えて祈ったんじゃ。そのわたしらをさしおいておまえさまに…。」

村人のののしりを聞いていた源齊は、すつと立つと、おもおもしろく語った。

(つづく)