



三つ葉をおいしく食べよう

栄養士が季節の献立を紹介します

春先は、三つ葉がおいしくなる季節です。

香りがよく、日本のハーブと言われている野菜で、しゃきしゃきとした食感が楽しめます。量をたくさん食べるものではありませんが、栄養を豊富に含んでいます。

加熱しすぎると、香りや風味が落ちてしまいます。汁ものの仕上げに浮かせる（浮き実）時は、火を止めてから入れましょう。さっと茹でて、おひたしや和え物にするのもおすすめです。

三つ葉の注目成分

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。
カリウム	ナトリウムの排泄を促します。高血圧予防に効果的です。
ビタミンC	ウイルスに対する抵抗力や免疫機能を高めめます。美肌効果も期待できます。

今月のメニュー

三つ葉と
鶏ささみ
酢味噌和え



◆材料(2人分)◆

三つ葉 100g
鶏ささみ 1本
アーモンド 5粒
A 白味噌 大さじ2
酢 大さじ1
みりん 大さじ1

◆作り方◆

- ①三つ葉は熱湯に通してさっと茹で、水気を切り、3cmくらいの長さに切る。
- ②鶏ささみは血にのせ、酒少々をふり、ラップをかけてレンジで2分30秒加熱する。ラップをしたまま蒸らし、粗熱がとれたら手で裂く。
- ③アーモンドは粗く刻んでおく。
- ④Aをよく混ぜ合わせ、①②③を和える。

【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③

「だまれ、だまらっしゃい。おまえたちの祈りには、庄屋へのねたみ、組頭へのそねみ、祐宣へのひがみが入っている。祈りとは心を清くして、ひたすらおがむことなのじゃ。」

だが、村人のこのしりは大きくなるばかりであった。「うそつき」「ろくでなし」「こじきぼうず」とさわぎたて、おどりがかった。

「おだまり。源齊殿から手をはなすのです。」

若い女の声がおし静めるようにかぶさってきた。村人は声の方をふりかえった。

「あれは庄屋さまんちのおゆきさまじゃ。」

「おゆきさまは、心のおやさしいお方じゃ。それがどうしてわたしらをしかりなさるのじゃ。」

村人の間にざわめきがおこった。茂平も同じ気持であった。

「おゆきさま。わたしらが悪いとでもいいなさるか。この源齊殿は湯立てをすれば雪が降るとわたしらをだますのですぞ。」

おとなげもなく茂平はとし若いおゆきにくってかかった。しかし、おゆきは、ゆっくり村人をみまわし、さとすようにいった。

「わたしには、なぜ源齊殿をかばうのかわかりません。しかし、ゆうべ夢の中にこの源齊殿があらわれ『大釜に湯をたてろ。そうすれば雪が降り村が救われる』といわれたのです。わたしは、その夢を信じたいのです。」

おゆきは、合掌し祈るように目をつむった。ややしばらくして目を開くとはっきりといった。

「庄屋の娘として申します。この源齊殿を信じるのです。茂平、吾介いいですね。」

(つづく)