



1月 食のカレンダー

2015年1月

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

星座：山羊座(1月20日まで)
水瓶座(1月21日から)

誕生石：ガーネット

誕生花：ミスミソウ

シクラメン 等

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jp.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
11日	かんぴょうの日	栃木県が特産品のかんぴょうをPRするために制定しました。かんぴょうにはおよそ300年の歴史があるとされています。由来は漢字で「干瓢」と書いた際の「干」を分解すると「一」と「十」になることから。
17日	おむすびの日	「ご飯を食べよう国民運動協議会」が制定しました。「ごはん」と「人と人を結ぶ」の両方の意味を込めた「おむすび」の日を作ろうと公募し、阪神大震災時にボランティアによるおむすびが人々を大いに助けたことからこの日に指定されています。
25日	寒の土用の丑	「うなぎのまち岡谷の会」が制定。長野県岡谷市は古くからうなぎの漁獲、消費量が共に多く、それにふさわしく、寒の土用にもうなぎを食べて欲しいとの思いから制定されました。

1月の食材

せり(芹)

- せりは春の七草にも数えられる、日本人になじみの深い野菜です。しかし、一年中食べられることは少なく、もっぱら冬から春にかけて出回ります。鍋物やおひたしで食べたこともある方も多いのではないのでしょうか。その他にも中華風にさっと炒めたり、和風のサラダ等で香り高くしゃきしゃきとした食感を活かした料理がお勧めです。

- 栄養面ではビタミンCやβカロテン、ミネラル分を多く含みます。また独特の芳香には鎮静効果のあるとされるオイゲノールなどの成分が含まれています。茎や根を乾燥させたものは「水芹(すいきん)」という生薬とされ、煎じて飲むことで解熱や食欲増進、神経痛、リウマチなどに効果があるとされています。



今回のお料理は・・・ せりとささみの混ぜご飯

【材料】2合分

・せり	1/2束
・ささ身肉	1本
・米	1.5合
・押麦	0.5合(100g)

A

・水	400cc
・塩	少々
・醤油	大さじ1
・酒	大さじ2
・鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1

・ごま油	大さじ1
------	------

- ① 米は研いでざるに上げます。
- ② 鍋にAの調味料を入れ、筋を取ったささみを加え、火にかけます。沸騰したら弱火にしてあくを取り、ささみは火が通ったら取り出して、細かくほぐしておきます。
- ③ ①と押麦、②のゆで汁と、ほぐしておいたささみを加えて炊飯機で炊き上げます(水加減はせりを入れるので気持ち少なめにしておくといでしょう)。
- ④ せりはよく洗い、根本を落して5mm幅程度に刻みます。
- ⑤ 炊き上がったらごま油を回しかけ、刻んでおいたせりを入れ、よく混ぜ合わせてできあがりです！



【参考】 五訂日本食品標準成分表

From the Author

せりは代表的な冬の味覚！ きりたんぼ鍋には欠かせませんね！！