

# 1月 食のカレンダー

2019年1月

今日は何の日？

【参照】 <http://www.nnh.to/>

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		

- ◆誕生石  
ガーネット
- ◆星座  
山羊座（1月19日まで）  
水瓶座（1月20日から）
- ◆誕生花  
水仙、シンビジウム など

日	何の日	いわれ・制定年
9日	ブルーマウンテン コーヒーの日	ジャマイカコーヒー輸入協議会が制定。 ジャマイカ産コーヒーの名物である「ブルーマウンテン コーヒー」のさらなる普及を目的としています。 日付は1967年1月9日にジャマイカ産コーヒーがキングストン 港より日本向けに初めて1400袋（1袋は約60kg）の大型出荷 をしたことから。
19日	大阪いちじくの日	いちじく加工・販売の「はっぴいおかん」が制定しました。 健康にも良いとされるいちじくの商品をより多くの人に知って もらい、地元大阪を代表する特産品、お土産品にすることを目的 としています。 日付は『いち(1)じく(19)』と読む語呂合わせから。
31日	寒の土用の丑の日	うなぎのまち岡谷の会が1998年12月に『岡谷・寒の土用の丑 の日』を制定しました。 長野県岡谷市は古くからうなぎの漁獲量、消費量とも多く、そ のまちにふさわしい寒の土用にもうなぎを食べる新しい食文化 を築こうとの思いから。

～今月の食材～

## タアサイ

最近見かける葉物野菜の一つです

中国原産のタアサイ(揚菜)はターサイ、ターツアイなどとも呼ばれるアブラナ科の野菜です。  
チンゲンサイの変種ともいわれられており、暖かい時期には上に、寒い時期には逆に上から押しつぶされたように横に向かって葉を伸ばします。  
この形状から「押しつぶされた野菜」の意味で、この名前がついたとも言われています。

寒さが厳しいこの時期が旬！

タアサイは霜や寒さにあうと甘さが増すとされています。  
小松菜やチンゲンサイと同じくカロテンやビタミンC、鉄分といった栄養素を多く含んでおり、炒め物など油との相性が良い野菜です。  
その一方でおひたしや漬物で食べても美味しいので、まだ食べたことがない方にはぜひ一度食べていただきたいですね。



### タアサイとツナの和え物

#### 材 料

- ・タアサイ……………1株
- ・ツナ缶(ノンオイル) ……1～2缶
- ・めんつゆ……………大さじ1

#### 作り方

- ① タアサイはたっぷりの沸騰したお湯で2分程茹でて、冷水でしっかりと粗熱を取る。
- ② ①の水気をキッチンペーパーでよく切り、一口大に切る。
- ③ ボウルに②と汁気を切ったツナ缶、めんつゆを入れ、よく和えてでき上がり。



和え物はマヨネーズと粗びきこしょうを加えてもおいしいですよ