



12月 食のカレンダー

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jpn.org/>

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：いて座(12月21日まで)

やぎ座(12月22日から)

誕生石：ターコイズ・ラピスラズリ

誕生花：クローブ・オリーブ 等

日	何の日	いわれ・制定年
2日	ビフィズス菌の日	江崎グリコが制定しました。善玉菌の代表とされるビフィズス菌入りの食品を食べることでおなかを良い状態に保ち、健康を維持してもらうことを目的としています。日付はフランスの小児科医のアンリ・ティシェ氏がパリの生物学会でビフィズス菌の発見を発表した日(1899年12月2日)にちなんで。
13日	ビタミンの日	『ビタミンの日』制定委員会が2000年9月に制定しました。鈴木梅太郎氏が脚氣を予防する成分を米糠から抽出し、アベリ酸(後にビタミンB1)と命名したことを記念しています。日付は東京化学会で発表したのが1910年12月13日であったことから。
22日	冬至	冬至はかぼちゃを食べると良いとされる日です。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えから。かぼちゃはビタミンAを多く含み、野菜の不足する冬に向けて体力をつけるということからも。

東京生まれの江戸っ子野菜

小松菜



◆江戸時代から盛んに栽培されていました

江戸時代の半ばまで「葛西菜(かさいな)」と呼ばれて育てられていたアブラナ科の野菜。これを品種改良したものが現在の小松菜とされており、名前も現在の東京都江戸川区小松川付近で盛んに栽培されていたことに由来しています。

このため現在でも東京都をはじめとする関東近郊での栽培が大きな割合を占めています。

◆あくが少なく扱いやすい野菜です

ほうれん草に似ていますが、あくが少なく調理がしやすいため和風から中華、洋風と幅広く利用できます。近年では生食が可能な「サラダ小松菜」や若い葉を「ベビーリーフ」の一つとして販売することもあり、さらに身近な野菜になりつつあります。栄養価も高く、カルシウムは野菜類の内ケールに次ぐ高い含有量を誇ります。

小松菜と牛肉のオイスターソース炒め

小松菜 ……1把
 牛切り落とし肉 ……200g
 エリンギ ……1パック
 ニンニク ……1片
 粗びきこしょう ……少々

(合わせ調味料)

料理酒 ……大さじ1
 しょうゆ ……大さじ1
 オイスターソース ……大さじ1
 ごま油 ……小さじ1
 片栗粉 ……小さじ1

①小松菜は茎と葉に分け、それぞれ5cm幅に切る。エリンギは斜め切りに、ニンニクは包丁でつぶしてからみじん切りにする。

②牛肉は片栗粉少々(分量外)をまぶす。

③フライパンを熱し油を入れ、小松菜を茎から炒める。油が回ったら葉の部分を入れ更に炒め、1分ほどで皿に取る。

④キッチンペーパーで一度フライパンを拭い、サラダ油(分量外)とニンニクを入れ熱し、②とエリンギを加え炒める。

⑤④に火が通ったら③を加え、合わせ調味料を加えて1分ほど炒め皿に取り、粗びきこしょうを回しかけて完成です。



火を通し過ぎずシャキシャキとした食感を楽しみたいですね

参考: <https://ja.wikipedia.org/wiki/>
日本食品標準成分表2015年版(七訂)



From the Author