



# 4月 食のカレンダー

2015年4月

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jp.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		

日	何の日	いわれ・制定年
4日	猪肉の日	肉の鈴木屋が制定しました。野性食肉のシンボルとしてその歴史や文化を大切にしながら、多くの人に猪肉を味わってもらうのが目的です。日付は『し(4)し(4)肉』の語呂合わせから。
17日	なすび記念日	冬春なす主産県協議会が制定しました。なすへの関心を高めてもらうのが目的です。日付は冬春なすの最盛期であることと、『よ(4)い(1)な(7)す』と読む語呂合わせから。
25日	駒ヶ根ソースかつ井の日	長野県駒ヶ根市内の飲食店の有志で結成した駒ヶ根ソースかつ井会が制定しました。ご飯の上に千切りキャベツを敷き、その上に秘伝のソースをくぐらせたカツを乗せた『駒ヶ根ソースかつ井』をより多くの人に味わってもらうことと、駒ヶ根の街おこしが目的。日付は会が結成された日(1993年(平成5年)4月27日)から。

星 座：牡羊座(4月19日まで)  
 牡牛座(4月20日から)  
 誕生石：ダイヤモンド  
 誕生花：ミヤコワスレ  
 サクラ 等

## 今月の食材

# クレソン

- クレソンは「オランダガラシ」とも呼ばれ、ダイコンにも似たさわやかな風味が特徴です。元々はヨーロッパから中央アジアが原産とされ、日本には明治時代に在留外国人向けに持ち込まれたものが野生化したといわれています。
- 比較的汚れに強く、くき一本からでも根を伸ばし増殖する為、またたく間に生息域を拡大しました。この繁殖力の強さから生態系を脅かす特定外来種として駆除がなされている地方もあります。
- 栄養面ではβカロチン(カロテン)やビタミンC、鉄分、カリウム、カルシウムなどが非常に高く含まれています。特にβカロチン(カロテン)は動脈硬化や発がん作用を抑える効果があるとされているだけでなく、体内でビタミンAに変化し、毛髪や視力、皮膚の維持などに働きかけるとされています。また、独特な辛みは「シニグリン」という成分によるもので、利尿作用や食欲増進の効果があるといわれています。
- 2014年にはアメリカ疾病予防管理センター(CDC)が慢性疾患予防の研究で17の栄養素を元に食品を点数でスコア化したところクレソンが41品目中100点で1位となっています(2位は白菜などで91.99点)。

## クレソンとマッシュルームのサラダ

### 【材料(2~3人分)】

- ①クレソン・・・2束
- ②ホワイトマッシュルーム・・・2~3個
- ③レモン汁・・・大さじ2
- ④オリーブオイル・・・大さじ2
- ⑤粗びき胡椒・・・適量
- ⑥塩・・・適量

### 【作り方】

- ①クレソンを1/3の長さに切ります。
- ②マッシュルームは薄くスライスしてボールに移しレモン汁と和えます。
- ③②に①とオリーブオイル、粗びき胡椒と塩を加え、味を調べて出来上がり。



【参考】 五訂日本食品標準成分表

※お好みでベーコンやニンニク、粉チーズなどを加えてもよいでしょう。

From the Author

スライスした生のマッシュルームは空気に触れると変色するので早めにレモン汁と和えておきましょう