

4月

食のカレンダー

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					

星 座：おひつじ座(4月19日まで)
おうし座(4月20日から)

誕生石：ダイヤモンド、水晶
誕生花：桜、勿忘草 等

今日は何の日？

【参考】 <http://today.jpn.org/>

日	何の日	いわれ・制定年
1日	サントリー赤玉の日	サントリーワインインターナショナルが制定しました。サントリーの酒造りの原点である「赤玉ポートワイン」が2017年に発売110周年となったことから、その魅力をさらに多くの人に知ってもらうことを目的としています。日付は赤玉ポートワインが発売された1907年4月1日にちなんで。
6日	コンビーフ記念日	1875年(明治8年)の今日、コンビーフの台形の缶が特許登録されたことに由来しています。缶が台形をしているのは、昔は中身を手で詰めていたため、台形の缶が詰めやすかったためです。
15日	からあげクン誕生日	ニチレイフーズとローソンが制定しました。ニチレイフーズが製造し、ローソンが販売する人気の『からあげクン』の誕生日を記念するとともに、その美味しさをさらに多くの人に知ってもらうことを目的としています。日付は『からあげクン』が誕生した1986年4月15日にちなんで。

チンゲン菜 (青梗菜)

●昔は別の名前で販売されていました

「タイサイ」の一種であるチンゲン菜は今から45年ほど前の72年頃から国内に出回り始めたと言われており、当初は軸が白いものを「白茎パクチョイ」、緑のものを「青茎パクチョイ」と呼んでいました。その後よりはっきりと分けるため、緑の軸の名前を「チンゲン菜」へと再度変更しています。

※白い軸のものは「パクチョイ」となりましたが一般に浸透せず、現在はほとんどが中華料理店向けなどに栽培されています



●シャキシャキした歯ざわりで美味しい！

チンゲン菜は肉厚で歯切れの良い軸を持ち、あくが少なく煮崩れしにくいという特徴を持っています。このためスープや炒め物、おひたしなど火を通してシャキシャキとした歯ざわりがしっかりと感じられる調理法がおすすめです。また最近では小型の「ミニチンゲン菜」のほか、「サラダチンゲン菜」といった更にあくが少なく生食が可能な品種も登場しています。

参考：<https://ja.wikipedia.org/wiki/>

チンゲン菜とワカメの中華風スープ

材 料 【2人前】

- チンゲン菜・・・1株
- 生ワカメ・・・100g
- 水・・・600cc
- 溶き卵・・・1個分
- 刻みねぎ・・・少々
- 鶏がらスープの素・・・大さじ1
- おろしショウガ・・・少々
- ごま油(2回分)・・・少々

作り方

- ① チンゲン菜とワカメを食べやすい大きさに切り水気を切る
- ② フライパンに炒め用ごま油をひいて熱しチンゲン菜を軸、葉の順に炒め皿に取る

- ③ 鍋で湯を沸かし沸騰したら鶏がらスープの素、おろしショウガ、ワカメを加える
- ④ 一煮立ちさせたところで②と溶き卵を加える
なじんだら火を止めて刻みねぎと香り付けのごま油を加えて出来上がり



ワカメは乾燥ワカメでもモチロンOKですよ