

# 5月 食のカレンダー

2015年5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 31	25	26	27	28	29	30

日	何の日	いわれ・制定年
12日	アセローラの日	アセローラの国内生産草分けの地とされる沖縄県本部町の『アセローラの日』制定委員会が制定しました。認知度を高めて町の活性化を図るのが目的です。日付はこの日がアセローラの初収穫の時期となることから。
29日	エスニックの日	日本エスニック協会が制定しました。エスニック文化を持つ国々と日本の国際交流推進を目指しエスニック文化や料理の普及活動を行いつつ、日本の伝統料理とエスニック文化が融合した新しい食文化の開発などの文化的創造を図るのが目的です。日付は5月の5をアルファベットのSに見立て、『エス(5)ニック(29)』とした語呂合わせから。

星座：牡牛座(5月20日まで)  
双子座(5月21日から)

誕生石：エメラルド

誕生花：カーネーション  
スズラン 等

## 今月の食材

# ホタルイカ

### ホタルイカと春野菜の炒め



- 富山湾の春の風物詩と呼ばれるホタルイカ。富山湾の他にも兵庫県などでも水揚げされ全国流通しています。しかし、生息域は日本海側全域の他、太平洋岸でも生息が確認されています。
- ボイルされたものを目にする機会が多くなっていますが、最近では冷蔵技術や流通手段の進歩により生食用も出回るようになってきました。この場合、原則として寄生虫がいる内臓は取り除き、刺身として食べられるのは身と足のみとされています(冷凍品を除く)。
- 栄養面を見てみるとビタミンA、B12、銅を多く含んでいます。ビタミンAは粘膜や皮膚の乾燥を防ぐとされます。B12は動物性の栄養素で野菜のみを摂取するなどして不足すると、貧血や神経系の障害を起こしやすくなるとされています。銅は貧血や心疾患、疲労回復に効果が期待できます。

### 【材料(2~3人分)】

- ①ホタルイカ・・・1パック
- ②マッシュルーム・・・2~3個
- ③ブロッコリー・・・1株
- ④新じゃがいも・・・2個
- ⑤ニンニク・・・1片
- ⑥鷹の爪・・・1/2本
- ⑤塩・こしょう・・・適量
- ⑥白ワイン・・・適量
- ⑦オリーブオイル・・・大さじ2

### 【作り方】

- ①マッシュルームは薄くスライスし、ブロッコリーは適当な大きさに切り分けます。新じゃがいもは5ミリ幅の短冊切りにしておきます。
- ②ニンニクは潰して鷹の爪は種を取り輪切りにして火を点ける前のフライパンに入れオリーブオイルを入れ火を点けます。
- ③熱したフライパンにホタルイカを投入し炒め、白ワインを加えさらに1分程炒めます。

- ④新じゃがいも、ブロッコリー、マッシュルームの順にフライパンに投入し、塩こしょうをしたらフライパンを煽りながらスープを絡ませます。
- ⑤一旦蓋をして2分程蒸らし、一旦味見をして必要に応じて味を調節したら皿に盛ってできあがり!!

【参考】 五訂日本食品標準成分表