

菜食健美

～大切なお客様へ～



療食
株式会社ベスト

2019年3月号
発行者 栄養部

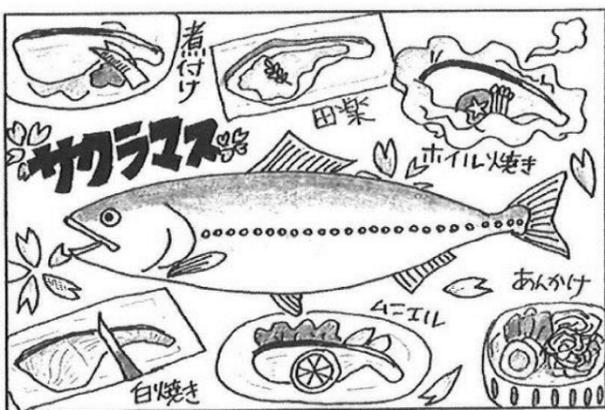
『春を迎えて』

桜の花が咲くころ。オホーツク海、日本海の荒波にもまれ、銀白色だった体を桜色に染めて、生まれた川へ帰ってくるサクラマス。名前の由来を調べると、桜と名付けられたものにふさわしいエピソードを持っていました。サクラマスが県魚に制定されたのは、平成四年三月九日。今から約二十七年前だそうです。三月から旬を迎え、酒田祭り、天神祭り、大山犬祭りのお祭りごっつおには欠かせない、季節限定の山形が誇る高級魚として有名です。本マスからサクラマスと呼ばれるようになり、「そろそろサクラマスが食べられる季節だなあ。こんな何気ない一言から「そろそろ春だなあ。」と感じることが出来ます。また、「本マスの塩焼きです。」と出された料理と「サクラマスの塩焼きです。」と出された料理。同じ料理でも圧倒的に、後者の料理に目を輝かせてしまうでしょう。このサクラマスという呼び名。大分聞き慣れてはきましたが、まだこの呼び名に新鮮味を感じます。二十年前の県魚に制定されてから、徐々にその名前が知れ渡ったのか、本当のところはわかりません。ただこのサクラマスという名前が、昔からその土地では、おいしく食べられていたマスを、見た目、味、そのものの品質を、何倍にも引き立たせてくれる素敵なネーミングであることに感心しております。同時に、素敵なネーミングで大変身してしまう食材が、まだまだ沢山眠っているのではないかとと思うと、わくわくしますね。

サクラマスの旬を迎えるこの三月は、冷たい冬の空気から徐々に春の陽気が訪れ、冷蔵庫代わりになってきた空間も、少しずつ温度が高くなっていきます。野菜の収穫が少ない冬の間でも、食卓を豊かにしてくれた、わらびやどんごいなどの塩漬け、なすやきゅうりの置き漬け、キャベツや白菜などの越冬野菜。これらの食材を保存する条件が整わなくなってきましたので、だんだん使い切っていくましよう。まだまだ寒さは残る山形の三月ですが、長い冬が終わり、縮こまった手足をぐーっと伸ばし、暖かい春を迎える準備です。新しく芽吹く山菜などの収穫も待ち遠しいですね。

今回は、これらの保存食材を使ったレシピ『塩漬けわらびと豚肉のけんちん煮』をご紹介します。

夏目漱石が友人にあてた手紙に、こんな一文があったそうです。『時間がなくて手紙が長くなる』書きたいことがいっぱいあって、まとめるのに時間を要するの、時間がなくてまとめられず、長くなるということを表しているそうです。春が近づき、題材はたくさんあるのに、年度末で忙しいこの時期は、まさしく夏目漱石と同じだなあなどと恐れ多くも、夏目漱石と重ねてしまったのでした。



◆わらびと豚肉のけんちん煮◆

▼材料▼(作りやすい量 約4人分)

- 塩漬けわらび 200g
- 塩漬けもだし 100g
- 豚コマ切れ肉 150g
- うす揚げ 1/2 枚
- 炒め油 大さじ 1
- 酒 大さじ 1/2
- 砂糖 小さじ 1
- みりん 大さじ 1/2
- しょうゆ 大さじ 1 と 1/2
- ごま油 少々
- 白ごま 大さじ 1/2

▼作り方▼

- ① 塩漬けわらび、もだしは塩出しをしておく。わらびは、3cm長さにカットする。うす揚げは、縦半分にカットし、1~2cm巾にカットする。
- ② 豚コマ切れ肉には、酒を振りかけもんでおく。
- ③ 豚コマを炒め、わらびも入れ炒める。
- ④ うす揚げ、もだしも入れ、調味料を入れ味付けし少し煮つめ、全体になじんだら最後に香りづけにごま油を入れ、ごまをふりかけ出来上がり。

ポイント

★わらびともだしは加熱しすぎるとぬめりが出ますので炒めすぎ、煮つめすぎに注意してください。

『塩漬けわらび・もだしの塩出しの仕方』

○塩漬けわらびの塩出しは、食べる4~5日前に水から入れたわらびを火にかけ、沸騰直前に火からおろし、塩を少し入れた水に浸す。(塩を入れるのは、呼び塩といって、わらびの塩を呼び出すため) 水の色が変わってくるので1日1~2回、水を入れ替える。使用する際は、塩の抜け具合を食べてみる。

○もだしの塩出しは水と同じく呼び塩を入れ、2~3日水に浸す。水は1日1~2回入れ替える。※塩漬けの期間にもよりますが、味見をしながら調整していきます。



休業日のお知らせ

4月の公休日は、**4月14(日)**にありません。

なお、酒田地区は毎週日曜日がお休みとなっております。

ご迷惑をおかけ致しますが、宜しくお願い致します。

花粉に負けない体づくりを!

毎年春を迎えると涙目や鼻水、くしゃみに悩む…そんな花粉症患者は全国で3000万人を超えています。つらい花粉症ですが、食生活の改善で花粉症にならない、症状を出にくくすることができるのです。食生活を見直して、花粉症に負けない体を作りましょう!

◆花粉症を防ぐ食生活10ヶ条

- その1…加工食品やインスタント食品など食品添加物を多く含む物を控える
- その2…食物繊維、特に緑黄色野菜をたくさん摂る
- その3…1日3食を決まった時間に食べる
- その4…睡眠をしっかりとり、免疫力を上げる
- その5…甘いもの、冷たいものの摂りすぎには注意

その6…辛い食べ物、アルコールなどの刺激物は控える

その7…体を温めてくれる食材を食べる

その8…旬の食材を食べて栄養を摂る

その9…色々な食材をバランス良く食べる

その10…お茶、大豆、ソバ、玉ねぎなどを摂り、体内の酸化を防ぐ

