

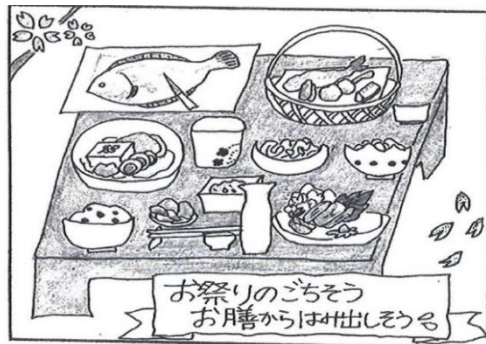


菜食健美

『庄内の春祭り』

海と山に囲まれた庄内の春は、厳しい冬が終わり、彼岸が過ぎると、待ち焦がれていたかのように緑が芽吹き、桜や菜の花などの花が咲き始めます。庄内の春はまさに花の季節。今年の花の訪れはとて早く、梅と桜と菜の花を同時に楽しむことができました。訪れた春を祝い、一年の健康や安全、豊作を願う春祭りが海沿い、山沿い各地で行われるはずでした。しかし近年は新型コロナウイルスの影響で開催できなかつたり、規模を縮小して感染対策を万全にして、長い間守られてきたその土地の伝統を途切れさせないようにと必死に繋いでいるようでした。

本来、ふるまわれるはずのお祭りごつお。この時期はなんと言つても『桜ます』。桜の咲く頃に、庄内沖に回遊してくることから桜ますと呼ばれており、身の色にはほんのりと紅を差し、桜の花にも負けない美しい魚です。茹でた麦きりとゆで卵、桜ますのあんかけは春祭りの定番料理。他にも醤油漬けをして焼いたり、煮付けにしたりと、この時期脂の乗りも良く、どんなお料理でもおいしくいただけます。そしてお祭りの席で欠かせないごちそうの一つにおもちがあります。トチを練り込んだとちもちや、よもぎを練り込んだ草もち。どちらもあんなこの相性は抜群。お祭りの席では『おめは何個食うや？』『私は一個もらうがの。』『私はとち一個さ、草一個もらうがの。』『あんまりうまぐで食べ過ぎだ！』いつもならこんなやりとりが聞こえてきます。地元の素材で作られたつきたてのおもちは、お膳や宴会がひと段落した後でも、ペロりと食べてしまおう、お祭りには欠かせない一品です。春祭りはこういつたお料理を囲んで、親類関係をたたく交流の場としても重要なイベントの一つで、なかなかできない今だからこそ、その大切さを身に染みて感じます。



栄養のお話も少ししましょう。よもぎは栄養面でも優れており、茹でた状態でも、カルシウムは牛乳の二倍、鉄分もほうれん草の二倍、食物繊維はさつま芋の三倍と、健康にも美容にも最適な食材です。

春の訪れとともに庄内の旬の食材リレーが始まります。山菜、孟宗、ふき、苺と産直コーナーに地元の食材がところ狭しと並ぶのが楽しみです。この時期だからこそおいしくいただける食材を存分に味わって心も身体も豊かにしていきたいものです。

今回は、庄内の春は花の季節に、ちなみに桜の花の塩漬けを使った『春香る、桜の花ごはん』をご紹介します。

◆春香る 桜の花ごはん◆

▼材料▼(ばんけ5個分)

- ・米 2合
- ・水 420cc
- ・酒 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・桜の花の塩漬け 大さじ1 (飾り)
- ・白ごま 適量



▼作り方▼

- ① 桜の花の塩漬けを一晩水に浸し塩出しをした後、刻む。
- ② 洗米する。釜に洗米した米と水を入れ、30分浸水し、酒、塩、みりん、しょうゆ、①を入れ混ぜる。
- ③ 炊飯のスイッチを入れ、炊き上がったら蒸らす。
- ④ ③を盛り付け、白ごまを散らして出来上がり。



ポイント

：桜飯を炊く時の醤油は、わかるかわからないかぐらい、うっすら色づく程度にしましょう！！

便秘について

便秘は女性に多い悩みですが、年を重ねるにつれて男性にも増えて、共通の悩みとなるようです。加齢による便秘の原因として、自律神経や大腸機能の低下、食事・水分量の減少、筋力の低下(運動不足)などが考えられます。

便秘の予防、解消には、規則正しい生活・食事・適度な運動を心がけましょう。



① 3食、規則正しく摂る

食べ物が入ると腸の蠕動(ぜんどう)運動が起こります(胃大腸反射)。この作用は、朝が最も強いので、特に朝食は大切です。

② 腸内環境を整える

善玉菌を含む、ヨーグルトや乳酸菌飲料・納豆・キムチなどを取り入れましょう。便秘の予防・改善に役立ちます。

③ 食物繊維を摂る

食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やし、腸を刺激します。また、腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす手助けとなります。緑黄色野菜・たけのこ・ごぼう・切り干し大根などを積極的に食べましょう。

④ 水分を摂る

水分は便を柔らかくし、出やすくします。こまめな摂取に加え、食事の際と一緒に摂ると、より効果的だと言われています。

⑤ 油を摂る

油には、腸の蠕動運動を促したり、便の滑りをよくする効果があります。極端な制限は避けましょう。



5月の休業日のお知らせ

5/2 (日) 休
5/3 (月) 休

※鶴岡地区も5月より毎週日曜日お休みになります

なお、4月は酒田地区のみ毎週日曜日も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。