

平成26年2月5日

いろいろ彩やか！ひなまつり料理

今日のメニュー

ぷぷあられのサラダ

フルーツ(ポンカン)

菜の花のおひたし

三色ひし形寿司



春の天ぷら

はまぐりの潮汁

👉 ポイント

まだまだ寒い日が続きますが、店頭では春の野菜、山菜も見かけるようになってきました。今日はそんな春に採れる食材を使って、ひなまつりに使える料理を作りました。

おひたしや天ぷらにした春の野菜、山菜には独特の苦味があります。この苦味の成分には新陳代謝を促進したり、抗酸化作用のあるポリフェノールなどが含まれています。抗酸化作用にはがん、動脈硬化などを予防し、老化を遅らせる働きもあるといわれているので積極的に摂っていきたいですね。ポリフェノールのほかにはカロテノイドもあり、これは今回使用したポンカンやサーモンにも多く含まれています。

「はまぐりの潮汁」に使ったはまぐりも、今が旬の食材です。ひなまつりには縁起物としても使われますが、コレステロールを減らしたり、高血圧の予防にも効果的といわれているタウリンなどが豊富に含まれており、生活習慣病予防にも効果があります。

これから春が旬の食材がどんどん出てきます。旬の食材は栄養価も高いので、普段の食事に意識して取り入れてみてください。

♥ 感想

・おひたしをのりの佃煮だけで味付けする調理法を、初めて知りました。さっぱりしていて美味しかったです。佃煮を和えるだけという手軽さなので、今度ぜひ家でもやってみようと思います。

(50歳代 女性)

・今は何でも揃っているので、旬を忘れがちになっていました。買い物に行くときには、季節の食材を意識して選んでみます。

(40歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)