

春分の日

春分の日には「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」という意味があり、毎年3月21日ごろの国民の祝日に当たります。昼と夜の長さが同じになる日でもあります。冬眠していた動物たちや土に眠っていた草花たちが動き始め、人々も春の温もりに幸福感を感じる時期です。同時に祖先に感謝をするお祭りも各地で行われます。



春の野菜：たけのこ

日本で最も多く食べられているたけのこは、孟宗竹（もうそうちく）という品種で、3月中旬～5月に旬を迎えます。

最近はいつでも出回っていて旬を感じられない野菜が多いですが、生のたけのこは旬の明快な野菜です。とくに季節感を重視する日本料理では春にしか味わえない食材として扱われます。たけのこは、掘りたてはやわらかく、えぐみも少なく、春の息吹を運んでくれます。時間の経過とともに、えぐみが増すので、新鮮なうちに下ゆでして調理します。

～ たけのこの栄養～

食物繊維のセルロースが豊富で、腸内環境の改善に効果的です。また、旨味の素といえる成分で、アミノ酸の一種であるチロシンを含みます。チロシンは、脳を活性化させ、やる気や集中力を高める神経伝達物質の原料となります。たけのこの切り口に白い粉が見られますが、これがチロシン。洗い流さず、そのまま食べられます。

常菜の方には、春分の日に、たけのこご飯をご提供します。



チロシン

切干大根と菜の花のごま浸し

3月の新メニュー



材料
(1人分)

切干大根	5g
菜の花	30g
にんじん	10g
だし汁	100cc
淡口醤油	3g
酒	3g
炒りごま	1g
塩	少々

菜の花の栄養

アブラナ科の野菜で、花や茎、葉を食します。独特のほろ苦さと香り、彩りがあり、ひと足早く春の訪れを感じさせてくれる食材です。

菜の花には「イソチオシアネート」という辛み成分が含まれており、この成分はアブラナ科の野菜特有の成分で、がん予防や動脈硬化予防の効果があります。



作り方

提案者：調理師 橋田 英明

カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
41kcal	2.5g	0.6g	0.8g

だし汁に酒と淡口しょうゆを加えて煮立て、冷ましておく。

菜の花は熱湯で色よく茹で、冷水にとって色止めし、水気をよく絞って、5cm長さに切る。

切干大根は水にさっとつけてもどし、軽く水気を絞る。

にんじんは千切りにし、塩ひとつまみをふってもむ。

ごまを半ずりにして、のだし汁を加え、とをしばらく浸して味をなじませる。