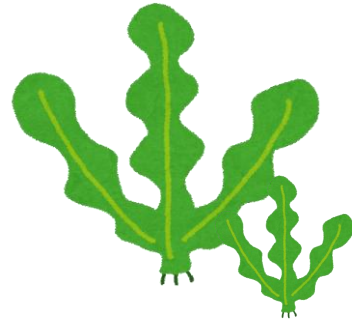




5月5日は

『わかめの日』！！



5月5日といえば『こどもの日』。「こどもの人格を重んじ、こどもの祝福をはかるとともに、母に感謝する国民の祝日」として1948年に制定されました。（祝日法2条）

その他にも5月5日には『わかめの日』というのがあるということをご存知ですか？

『わかめの日』の由来

子供とわかめって何の関係もないじゃない！！とお思いの方もいらっしゃると思います。しかし、実は5月5日がわかめの日になったのは、ちゃんと理由があるのです。

1983年（昭和58年）に日本わかめ協会が、わかめの良さの周知と消費拡大を目指し制定したそうです。

① 新わかめが出回る季節！！

収穫時期が1月～3月に行われ、市場に美味しい新わかめが出回りだす季節。乾燥わかめが主流となっている中で、1年で1番美味しいこの季節に生のわかめを食べたいというもの。

② ミネラルやカルシウムが豊富！！

子供の発育・成長には欠かせないミネラルやカルシウムがたくさん含まれています。子供がすくすくと成長するためにわかめを食べようという思いが込められています。

お隣の国、韓国では赤ちゃんを産んだお母さんはわかめをたっぷり食べ、血液をきれいにし、母乳の出を良くするという理由から出産祝いにわかめが贈られるそうです。

子供の成長のため・産後のお母さんの身体のためなどわかめと子供は大きく結びついているのです。

わかめ大国・日本

全国各地で収穫されるわかめ。北は北海道から南は長崎まで、その土地の名前がついた『〇〇わかめ』として市場に出回ります。それぞれ特徴もあり、代表的な『三陸わかめ』はわかめのなかでは一番肉厚で、葉にコシがあり食感が良い。お刺身わかめとしても食べられています。『鳴門わかめ』は関西で特に好まれており、三陸産と比べて葉は薄めですが、食感は同じく良いです。富山では、氷見や朝日町で収穫ができるそうです♪

●わかめの栄養●

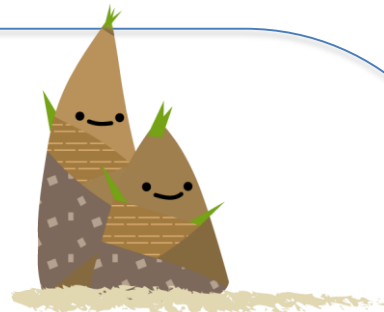
わかめにはミネラル（カルシウムなど）が含まれているだけでなく、実は、わかめは、別名『海の野菜』といわれるほどビタミンが豊富！！ビタミン類は肌荒れや風邪の予防に効果的です。普段、野菜の量が足りていない・・・と思う方にはぜひお手軽なわかめで野菜不足をカバーしましょう。

～作ってみよう！！わかめ料理～

“若竹煮”

わかめとよく合うのが旬のたけのこ。

“若竹煮”は「春の出会いもの」と言われており、新わかめと新たけのこを合わせて煮たこの季節ならではのお料理です。スーパーの鮮魚コーナーなどで売っている生わかめを使ってぜひ作ってみてください。



“わかめおむすび”

朝の時間のない時、小腹が空いた時などにすぐに簡単にできます！！

あったかいごはんにかットわかめを混ぜて、にぎるだけ♪いりごまなどを一緒に混ぜても美味しいです。



“ラーメン・うどんのトッピングに”

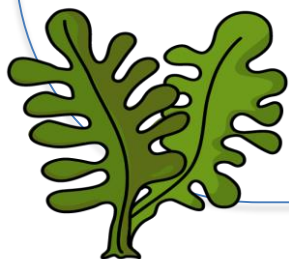
野菜だと、すぐに痛むしあんまり買わない・・・一人暮らしの方におすすめ★

家に乾燥したカットわかめを常備しておく、ラーメンやうどんの完成直前に乾燥したままのせるだけ！少し待ってふやけてきたら食べ頃です♪

“チャーハンなどに”

チャーハンの具としてもお手軽に乾燥わかめが使えます。

炒めたごはん乾燥したままのわかめを混ぜてさらに炒めるだけです♪
お好みで卵を具材に追加してみてください。



ぜひ、わかめを使った料理で日々の食卓を囲ってみませんか？



先月機会があって九州は博多へと行ってきました。

彼岸を過ぎたとはいえ、まだまだ富山は寒い日が続いていたのでジャンパーを手放せずにはいましたが、博多では、強い日差しと温かな気候で、上着は不要。街には半袖の若者もいて、この温度差にまずは驚きました。



博多といえばグルメの宝庫であると、よく耳にしたり、ガイドブックにも書いてありますが、実際に行ってみて納得しました。魚介類がとても新鮮で美味しいのです。ここ富山でも美味しい海の幸を食べていますが、博多でも新鮮な魚介類を、長浜鮮魚市場を通して年中食べることが出来るのです。博多で食べられる魚の種類が大変豊富なのは、長浜鮮魚市場で取り扱っている魚種が年間約 300 種類にも及んでいるからだそうです。また、玄界灘の荒波にもまれて育った魚は、身がしまっていて大変美味だと言われています。今回地元のお店で味わった海の幸は、刺身、焼き、揚げ、煮物などその調理法はさまざまですが、どの味わい方でも素材が生かされていて美味しいと感じました。居酒屋で食べたお刺身は、大変キレイでおしゃれに盛り付けられていて、職人さんたちの繊細な技に感心しました。お刺身は少々甘味のあるたまり醤油とわさびで食べるほか、スタチやカボスなど柑橘類で味付けしてあったり、ゆずコショウで食べたりと、様々な調味料とも相性が合うことに気付きました。寿司店で食べた海鮮丼にはカツオ、マグロ、いくら、こはだ、カンパチ、がさえびなどのお刺身がのっけていて新鮮な海の幸を十分に堪能しました。そして最後に残った白飯を、温かな白だしで割っていただきました。旨みたっぷりのだしでいただく×の雑炊は絶品でした。

『博多の台所』とも呼ばれる長浜鮮魚市場は、一年中美味しい魚を卸す日本屈指の漁業市場ですが、通常一般の方は購入できないそうです。但し、毎月第二土曜日のみ、一般の方の購入も可能だそうです。市場に問い合わせたところ、この時期美味しい魚介類といえば、わかめ、さざえ、あさり、きびなご、このしろ、いさき、かつお、真あじなどで、市場内の食堂で大変安く食べられるそうです！

◆博多ならではの海の幸◆ちょっと珍しい博多の料理を紹介します！

あぶってかも

春から秋にかけて漁れるスズメダイの塩焼きのこと。あぶってすぐに食べるとカモのような味がすることから名付けられた。骨ごと食べられて美味しい。



おきゅうと

乾燥させたエゴのりを煮て溶かし、薄く伸ばして固め、細切りにして食べる。ごまやかつお節をのせて、しょうゆやポン酢でいただく。ところてんに似ている。かつては博多の朝食に欠かせなかった郷土料理。

胡麻さば（魚の種類「ごまさば」ではない）

なかなか入手しづらい新鮮なサバの刺身を醤油やだし醤油に漬け込み、いりごま、わさび、もみのりで和えて食べる博多の郷土料理。そのまま食べたり、お茶漬けにしても良い。



ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

『美♡Diet』講座



～からだの中から美しくなる～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階クッキングスタジオでは、6月27日(土) 15:00～18:00に、イベント講座『美♡Diet』を開催します。

本当の美人は、体の内側もきれいな“おなか美人”。おなか美人になるにはどんな食生活をしたらよいか、レクチャー&クッキングの講座です。

メニューは、

★玄米おにぎり ★かぼちゃのキッシュ

★お豆腐 DE ティラミス の3品を作ります。

美しくダイエットしたい方、是非ご参加ください♡

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～ 柏餅～

5月5日は端午の節句。この日に柏餅を食べるようになった理由は、柏の木は新しい芽が出るまで古い葉が落ちず「子供が生まれるまで親が死なない」すなわち柏の葉には家系が絶えないという子孫繁栄の願いが込められているからといわれています。

柏の葉で包むことによって保存性が高まり、また、葉っぱのよい香りで季節を感じることも出来ます。

山口



厨房からブーケレシピ その152▷

材料(4人分)

新玉ねぎ	小さめ1個
アスパラ	1本
かつお節	少々
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1

★ 新玉ねぎとアスパラのおかか和え ★

作り方

- ① 新玉ねぎは薄くスライスして水さらししておく。
- ② アスパラは三角のガクをピーラーで取り、斜め切りし、熱湯でさっとゆでる。
- ③ ①・②をしょうゆとごま油で和え、かつお節をまぶして完成☆

中島

★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～美容編～

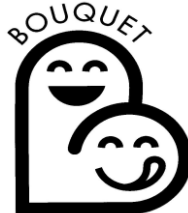
私はとても大食いで、好きなものはお肉、スパゲッティ、ラーメン…。そんな私が、最近エステサロンに通うことに決めて、美意識が上がっております。

美意識が上がると、今までの食生活を見直さないといけないな…と思うようになってきました。

そのため、普段はお肉や炭水化物ばかり食べている私ですが、これからは野菜もしっかり食べて、【きれい】につながる行動をしていきたいです。自分がどんな風に変化していくのか、とても楽しみです♪

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日