

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！  
19日は食育の日



## 春分の日ってどんな日？

春分の日とは、「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」と「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ日」とされ、秋分の日とともに国民の祝日となっています。

春の彼岸は、春分の3日前からの一週間で、江戸時代の頃から彼岸に墓参りの風習が起こったそうです。

## 「ぼたもち」と「おはぎ」の違いは？

お彼岸といえば、牡丹餅（ぼたもち）と お萩（おはぎ）ですね。

どちらもよく似ていて、ほとんど違いがありませんが

春の彼岸は牡丹（ぼたん）の花に見立て牡丹餅（ぼたもち）と呼びます。

秋の彼岸では萩（はぎ）の花に見立てお萩（おはぎ）と呼びます。

また季節の花になぞらえて「牡丹餅」はこしあんで、「お萩」はつぶあんで作るそうです。



## 春キャベツ

春の新キャベツは、緑色が淡く、葉肉も薄くやわらかなので、生で食べるのが一番おいしい！

### 選ぶポイントと保存方法

- ▽ 葉の巻き方はゆるく、みずみずしいもの。
- ▽ 芯の切り口が割れていないもの。
- ▽ 半分にカットされているものは、断面が盛り上がっていないもの。
- ▽ 芯の部分から傷むので、くりぬいて、ぬらしたキッチンペーパーを詰めておくと長持ちする。

### ～ 新キャベツの甘酢漬け ～

#### 材料

- \*キャベツ 1/4個
- \*塩 小さじ1/4
- \*しょうが(せんきり)1片
- \*酢 大さじ2
- \*砂糖 小さじ2

#### 作り方

- 1 キャベツは太めのせん切りにし、塩をふり、水気をしぼる
- 2 酢と砂糖を合わせ調味液をつくる。
- 3 容器に1としょうがを入れ2の調味液を注いで、15分ほど冷蔵庫に入れ、器に盛ってできあがり。

