

# 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



がついつか たんご せつく しょうぶゆ  
5月5日 端午の節句と菖蒲湯

菖蒲の束を浮かべた風呂に入る菖蒲湯は端午の節句の風習の一つとしておなじみですね。さらに、菖蒲にまつわる風習として、菖蒲の香りをつけた菖蒲酒や、枕の下に菖蒲を敷いた菖蒲枕などが伝えられています。菖蒲の葉の強い香りには、古くから健康を保ち、邪気を祓う力があると信じられていたからです。

菖蒲と言えば花菖蒲(アヤメ科)と思われがちですが、節句に用いる菖蒲は、別の種類でサトイモ科に属し、小さな花が穂状に集まって咲きます。花は地味ですが葉には強い香気があり、現代人にもストレスという「邪気」を祓うのに役立つそうです。



## ☆いちご 苺 Strawberry! ☆



苺といえば、「女峰」「とよのか」の品種が主流でしたが、最近では「とちおとめ」「あまおう」「紅ほっぺ」など、大きくて甘みの強い苺が主流となってきました。また、「初恋の香り」という品種は熟しても白色またはピンク色で、赤い苺とセットで紅白の縁起物として贈答用に販売されているそうです。



**苺の美味しい選び方** 果皮のツブツブ(\*1)がハッキリしていて、へたは濃い緑色で元気なもの、表面に傷がなく、赤い色が均一で鮮やかなものが良いでしょう。

(\*1)ツブツブは「種」ではなく「果実」で、この一つひとつの中に種が入っています。赤い実の部分は、めしべの土台となる「花托」が発達したものだそうです。

### 作り方(材料) ●レンジで作るいちごジャム

1. いちご100gはへたをつけたまま流水で洗い、水気を切り、へたを落とし、4つ切りにする。
2. 耐熱ボウルを用意し、1.のいちごと砂糖50g、レモン汁大さじ1を入れ、ラップをかけ、600Wで2分加熱する。
3. ラップを取り、600Wで3分加熱、とろみが少ないとサラッとしていたら、もう少し加熱して出来上がり。