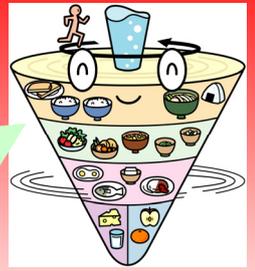


かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を
基本に、食事のバランスを！
6月は食育月間
19日は食育の日



What's 鏡開き! ?



鏡開きとは、正月にお供えした鏡餅を無病息災などを願って、1月11日（地域によっては4日または15日、20日など）に、刃物で切らず手や木槌で割り、雑煮や汁粉でいただく風習です。

また鏡開きは、正月に区切りをつけて仕事を始める意味もあり、商家では蔵を開き、農村では田打ちをして1年の出発としていたようです。

なかなか割れない鏡餅：木槌や金鎚でたたいても割れないときは半日ほど水に漬けてから、電子レンジで様子を見ながら8割がた軟らかくなるまで加熱すると、手でちぎれるので楽です。

おやつやおつまみにおすすめ：油で揚げて塩やしょうゆをまぶす「かきもち」もおいしいです。



☆ 鰯 (漢字で魚偏に春と書きサワラと読みます) ☆

春が旬のイメージが強い魚ですが、関東では寒くなって脂が乗った「寒鰯」がよろこばれるため、冬が旬とされています。また、スズキやブリと同様に成長するにつれてサゴシ、ナギ、サワラと呼び名が変わる出世魚でもあります。

鰯の梅蒸し

*材料(2人分) 鰯…2切れ、塩…少々、酒…小さじ2、しょうが…1片、大葉…2枚、長ネギ…少々、もやし…1/2袋 A[練り梅…小さじ2 しょうゆ…小さじ1 みりん…小さじ1]

*作り方

- ① 鰯は塩を振って10分おく。生の鰯は身割れしやすいので扱いに注意する。
- ② しょうがと大葉は千切りにし、もやしは茹でて水気を切っておく。
- ③ 長ネギは縦に千切りにし、水にさらし水気を切っておく。
- ④ 鰯の水気を切り耐熱皿にのせ、酒を振り、しょうがをちらす。
- ⑤ 蒸し器に④を入れ、10～15分くらい蒸す。
- ⑥ 皿にもやしを盛り、⑤の鰯のをせ、大葉、長ネギをちらしAを合せたタレをかけて完成。

