

# 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



## 春といえば…桜、桜と言えば…HANAMI!

花見といえは、桜の花。  
昼夜問わず桜を鑑賞  
する日本独自の春の  
風習ですが、奈良時代  
には桜ではなく梅の花  
を観賞していたそうで  
す。

花見団子は、薄い赤色（桜  
の色で春の息吹き）・白色  
（雪の色で冬の名残）・緑色  
（蓬の色で夏への兆し）を  
表現しているそうです。ま  
た、ことわざの「花より団  
子」は花見団子に  
由来しているそうです。

桜茶は桜の花びらを  
塩漬けにしたものを  
白湯に入れるお茶です  
が、「花開く」ことから  
縁起を担いで、結納など  
のお祝いの席で出されて  
います。

## 腹黒美人！サヨリさん！

『サヨリ』という名前には、群れを作り細長い魚という意味があるそうです。腹膜が真っ黒なので「見かけによらず腹黒い人」の代名詞とされることもあります。この腹膜が黒く、下顎の先の紅色が鮮やかなものほど鮮度が良いとされ、寿司や天ぷら種として使われます。

旬は3月から5月です

### ★サヨリの変わり天ぷら★

#### 材料 (2人分)

|           |        |
|-----------|--------|
| ・サヨリ      | 4匹     |
| てんぷら粉(市販) | 1/2カップ |
| 冷水        | 80cc   |
| ・梅干       | 1個     |
| ・大葉       | 2枚     |
| ・白ごま      | 大さじ1   |
| ・揚げ油      | 適宜     |

#### 作り方

1. サヨリは、開いて中骨を除き、横半分に切る。
2. 梅干の種を取り除き、みじん切りにする。大葉も同様にみじん切りにする。
3. ボールに2と白ごま、Aの材料を入れ混ぜ合わせておく。
4. サヨリを3にくぐらせて、油で揚げて完成！

ぜひ作ってみてください★★★

