

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室

01



メニュー

◎ご飯

◎豚肉の梅風味生姜焼き

◎大根と桜えびのサラダ

◎わかめの味噌汁

◎果物

一人前あたり

エネルギー：556 kcal

たんぱく質：21 g

脂質：20 g

炭水化物：68 g

食塩相当量：2.9 g



豚肉の梅風味生姜焼き

材料

・豚肩ロース	60 g	①	梅肉チューブ	6 g
・玉ねぎ	20 g	②	おろし生姜	4 g
・サラダ油	2 g	③	しょう油	5 g
・トマト	20 g	④	酒	5 g
・ブロッコリー	45 g	⑤	みりん	5 g

作り方

- ① 玉ねぎを3～5mmのスライスにする
- ② ①を混ぜ合わせ、豚肉を入れてよくもみ込んでおく
- ③ ブロッコリーは小房に分けて茹で、水にさらしてから水気を切っておく
- ④ トマトはくし切りで8等分にカットする
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、玉ねぎを炒める
- ⑥ 玉葱がしんなりしたら豚肉の汁気を切って加え、肉のつけ汁は取っておく
- ⑦ 豚肉の両面に焼き色が付くまで焼く
- ⑧ 豚肉に火が通ったら、つけ汁を入れて豚肉にからめながら少し煮詰める
- ⑨ 器に豚肉を盛り、ブロッコリー、トマトを添えたら完成！



大根と桜えびのサラダ

材料

- 大根 60 g
- ミズナ 10 g
- 桜えび 4 g
- いり白ごま 1 g
- 味付けぽん酢 6 g
- ごま油 5 g

作り方

- ① 大根の皮をむき、薄切りにしてから繊維にそって千切りにする
- ② ミズナはよく洗い、3~4cmくらいにカットして水気を切る
- ③ 大根とミズナを合わせて器に盛り、桜えび、いり白ごまを振る
- ④ ぽん酢とごま油を混ぜ合わせ、上からかけたら出来上がり！

わかめの味噌汁

材料

- 乾燥わかめ 0.5 g
- 水 150 ml
- 和風顆粒だし 0.5 g
- 味噌 8 g



作り方

- ① わかめは水につけて戻しておく
- ② 鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸いたら火を止める
- ③ 和風だしと味噌を溶き入れる
- ④ 戻しておいたわかめを加えて完成

2月は梅見月

2月を「如月」というのは広く知られていますが、「梅見月」という別称はご存じでしょうか？

梅の花を見る時期であることから名付けられたそうですが、旧暦で2月、現在では2月中旬から3月頃を指し、まさに梅の花の季節。

「梅は百花の魁(さきがけ)」とも言われ、他の花よりも先駆けて咲き、早春を告げる花として古くから人々に親しまれてきました。

お花見が盛んであった江戸時代には、「梅に始まり菊で終わる」と言われたように、1年の最初のお花見は梅の花だったそうです。

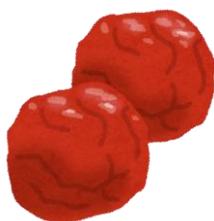


短歌



梅の上品で優雅な香りは歌にも多く詠まれており、元号「令和」の出展元となった万葉集の歌も、梅の花の宴で詠まれた歌をまとめたものからであったのは、覚えていますか？

梅干し



ちなみに、梅は様々な品種がありますが、梅干しに最も適しているのは南高梅（白梅）。黄色に完熟し柔らかくなったものが、果肉のトロツとした食感の梅干しになるそうですよ！

ほころび始めた梅の花に、ぜひ足を止めて「梅見」をしてみてもはいかがでしょうか？小さな春の訪れを感じられるかもしれません♪