



令和5年度 3月

まだ寒さの残る中、必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出回る季節となりました。

野菜をしっかり食べて、栄養バランスの良い食生活を送りましょう。

ひな祭りの行事食

ひな祭りのお祝いにちらし寿司を食べますが、平安時代には、魚に米を詰めて発酵させた“なれ寿司”が食べられていたという説があります。

江戸時代になると今度は“ばら寿司”が食べられるようになり、近年になって“ちらし寿司”が定着したと言われています。

ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。

ちらし寿司

材料(4人分)

米	500g
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2

【具】

人参	1個
れんこん	1節
干し椎茸	5g
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
だし汁	150g

【飾り】

コーン	50g
絹さや	10個
のり	適量

作り方

- ① 干し椎茸をお湯で戻す。人参、れんこん、干し椎茸を粗みじん切り、絹さやを細切りにする。お米を炊いておく。
- ② 砂糖と酢をレンジで加熱する。
- ③ 人参、れんこん、干し椎茸、だし汁、砂糖、しょうゆを小鍋で汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 絹さや、コーンをさっとゆでて流水で冷やし軽く絞って水気を切る。
- ⑤ ごはんと②③を混ぜる。
- ⑥ お皿に盛りつけて完成。

1年間の食事を振り返りましょう！

この1年を通してどのような食材を味わえたでしょうか？

旬の野菜チェックシートを使ってご家庭でも1年間の食事を振り返って見ましょう。

春

- たけのこ
- アスパラガス
- きゃべつ
- 新たまねぎ
- セロリ
- ぶろっこりー
- 大根
- にんじん
- 白菜
- ほうれん草

夏

- なす
- かぼちゃ
- きゅうり
- とまと
- おくら
- しいたけ
- れんこん
- さつまいも
- ごぼう
- しめじ

秋

冬