



## 桃の節句



～女の子の成長を祝うお祭り～

桃の節句の起原は大変古く平安時代にさかのぼります。

昔の日本には**五つの節句**

じんじつ じょうし

ちょうよう

(人日・上巳・端午・七夕・重陽)がありました。

当時この行事は貴族の間では、季節の節目に身のけがれを祓(はら)う大切な行事でした。

その中の一つ「**上巳の節句**」が後に「**桃の節句**」となります。

## 今月の行事食

### 3日 桃の節句

(ひな祭りメニュー)

※食種により異なります。



## ～春の訪れを知らせてくれる～

# 菜の花

菜の花は人体の粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保つ働きがある**β-カロテン**と皮膚のコラーゲンを生成するために欠かせない**ビタミンC**の含有量が野菜の中でトップクラスです。

また、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血予防に欠かせない鉄などミネラル成分も豊富に含まれています。

## ★調理のポイント★

- 1) ビタミンCは水溶性のビタミンのため茹ですぎに注意しましょう。
- 2) β-カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まるため油と一緒に摂取すると良いでしょう。
- 3) 菜の花の鉄は吸収させにくい「非ヘム鉄」のため、動物性蛋白質と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

## おすすめ! 菜の花の春サラダ♪

### 材料 2人分

|        |       |
|--------|-------|
| 菜の花    | 200g  |
| ツナ缶    | 40g   |
| コーン    | 15g   |
| ミニトマト  | 4個    |
| ～調味料～  |       |
| マヨネーズ  | 大さじ2杯 |
| 粒マスタード | 小さじ1杯 |
| 塩・こしょう | 適量    |

### レシピ

- ①菜の花を食べやすい大きさに切り塩茹を行う。
- ②茹であがった菜の花を冷水で冷やし、水を切る。
- ③菜の花に油を少し切ったツナ、コーン、調味料を加え混ぜる。
- ④盛付をして、ミニトマトを添え出来上がり。

## おすすめ! 玉ねぎと菜の花の天ぷら

### 材料 2人前

|     |      |
|-----|------|
| 菜の花 | 1/2束 |
| 玉ねぎ | 半分   |
| ～衣～ |      |
| 小麦粉 | 50g  |
| 卵   | 1/2  |
| 冷水  | 80ml |

### レシピ

- ①菜の花と玉ねぎを5cmに切る。
- ②衣を作る。ポウルに冷水と卵を混ぜる。そこに小麦粉を入れざっくり混ぜ、①を入れる。
- ③170℃の油で揚げる。お好みで塩や天つゆで召しあがれ。