

かつしか知っ得メモ バレンタインデー

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



「2月14日」女性から男性に親愛をこめて、チョコレートを贈る習慣は、日本独自のものです。昭和50年代前半頃から定着しました。欧米などでは、男性、女性同じく花やケーキなど様々な贈り物を、恋人や親しい人に贈ります。添えられるカードには「From Your Valentine」(あなたのバレンタインより)「Be My Valentine」(わたしのバレンタインになって)と書いたりもします。



日本では3月14日にお返しとして「ホワイトデー」がありますが、韓国では、4月14日(ブラックデー)にバレンタインデーやホワイトデーに縁の無かった男女が集まり、黒ずくめの服でチャジャンジョン(韓国の黒味噌で味付けした麺料理)を食べたり、コーヒーなどを飲んだりするそうです。



白菜

食べて冬を乗り越えよう!



寒くなるほど甘みが増す冬の野菜です。工夫次第で食卓の主役や名わき役になる万能選手です。

選ぶときのポイント

- ☆ 葉にすきまがなく、詰まっているもの。
- ☆ カットしてあるものは、切り口が白くみずみずしいもの、芯の部分が盛り上がっていないもの。
- ☆ 葉がちぢれていて、しっかり巻いてあり、重みがあるもの。

簡単! 白菜のカレーうま煮(4人前)

【材料】白菜：1/4個、ツナ缶：1個、シメジ：1袋

● (砂糖・しょうゆ：各大さじ1、カレー粉・こしょう：少々)

【作り方】

- ①白菜を洗って、大きくざく切りにし、シメジは軸を切りほぐす。
- ②鍋に白菜の芯の部分を入れ中火にかけ、水分が出て半分量になったら菜ばしで上下を返し、葉の部分とシメジを加え煮込む。
- ③白菜とシメジが煮えてきたらツナの油をきらずに全部入れ、●の調味料を加えさらに煮込んで出来上がり。