

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！
19日は食育の日



～桜の季節になりました 桜にちなんだお菓子といえば桜餅～



「桜餅」は大きく分けて「**関東風**」（長命寺餅）と「**関西風**」（道明寺餅）があります。あなたはどっち派？



「**関東風**」：小麦粉生地を薄く焼いた白い皮でこし餡を挟み、2～3枚の桜の葉の塩漬けで包んだもの。江戸向島の長命寺が発祥と言われる。

「**関西風**」：道明寺粉を蒸して餅を作り、これに餡を詰めて、桜の葉で包んだもの。米粒を割った形が残り、つぶつぶした食感が特徴。

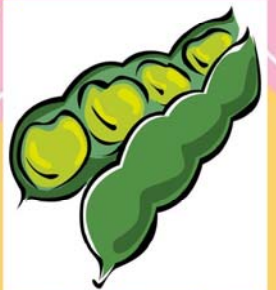
* 道明寺粉とは餅米を蒸して乾燥させ、粗く砕いたもので、道明寺という大阪の尼寺で最初に作られたことが由来だそうです。



桜の葉は食べる、食べない？ お好み次第ですが、「桜もちに桜の葉の香りが移っているの食べないこと」を勧めるお店もあるようです。どちらにしても、桜もちの味と香りを味わって春を感じてみてはいかがでしょうか？

ちょっと季節を先どり はしいの味覚 そら豆

そら豆は、莢（さや）が空に向かってつくから「空豆」、さやの形が蚕に似ていることから「蚕豆」と書かれます。塩茹でが一般的ですが、さやごと焼いて中のマメをそのまま食べてもおいしいです。揚げて塩を振ったものは「いかり豆」と言われる代表的な豆菓子です。アジアでは豆板醤の原料としても利用されているそうです。



春色そら豆のクリームチーズ和え

材料：そら豆 30粒、クリームチーズ 大さじ2、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁 各 大さじ1、塩 少々

パセリみじん切り 少々 * 柚子胡椒

作り方：①そら豆はさやから出し、沸騰したお湯で2分ほど茹で、ザルにあげて冷ます。

②そら豆の皮を剥き、粗めにつぶす。

③ボールにクリームチーズ、マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、塩を混ぜ、②のそら豆を和え、器に盛りパセリを飾って召し上がれ。 * 大人用には柚子胡椒を少し入れるとおいしいですよ。