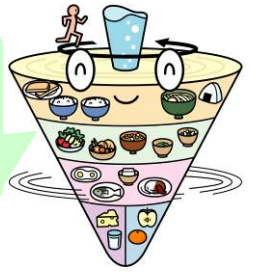


# かつしか知っ得メモ

## ☆桃の節句☆

食生活は、主食、主菜、副菜を  
基本に、食事のバランスを！  
6月は食育月間  
19日は食育の日



桃の節句は平安時代に行われた上巳の節供(旧暦3月3日)と宮中の人形遊びが結びつき、ひな祭りに発展したといわれています。ひな人形を飾り、白酒、ひし餅、あられ、桃の花などを供えて、女の子の幸せを祝います。

### ★豆知識1：桃の節句と桃太郎の関係

旧暦の3月3日は桃の季節ですね。昔から桃には邪気を祓う力があるとされ、邪気の象徴でもある鬼を退治するということから、桃から産まれた桃太郎が鬼退治をする民話が誕生したそうです。



### ★豆知識2：白酒と甘酒の違い

「灯りをつけましょ、ぼんぼりに…」のひな祭りの唄にもあるとおり、昔から白酒はひな祭りに欠かせません。もともとは桃の花を酒に浸した桃花酒(とうかしゅ)を飲んでいましたが、江戸中期頃から白酒が好まれるようになったそうです。

**白酒**：材料はもち米、みりん、米麴、焼酎などです。アルコール分は9%前後で、甘みが強いお酒です。酒税法ではリキュール類に分類します。

**甘酒(一夜酒)**：おかゆに米麴を混ぜ、一晚程度55℃前後で発酵させたもので、アルコール分は1%未満です。米麴の代わりに酒粕で作る方法もあり、この場合はアルコールを含むことがあります。

# アスパラガスは3月が走りです！(旬は5~6月頃ですが…)

暖かい九州から始めます

- ★ホホワイトアスパラガス：土寄せして日に当てずに軟白栽培したもので、ほとんどが缶詰用
- ★グリーンアスパラガス：普通に日をたくさん浴びて育てたもので、炒め物がおすすめ
- ★紫アスパラガス：アントシアニン色素が多く含まれる紫色品種のアスパラガス。軟らかく味に甘みがあり、加熱すると緑色に変化します。

## ■ アスパラの彩り塩昆布炒め ■

### 【材料】(2人分)

- グリーンアスパラ：1束
- ベーコン：3~4枚
- コーン(缶)：小さじ1
- 塩昆布：小さじ1
- ごま油：小さじ1
- 万能ねぎ：少々

### 【作り方】

- ①アスパラの根元の固い部分は除いてから、1センチ幅に斜め切りにする。
- ②ベーコンは1センチ幅に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、ベーコン、アスパラ、塩昆布、コーンを入れて炒める。
- ④皿に盛り付けてから小口切りにした万能ねぎを散らして出来上がり。

