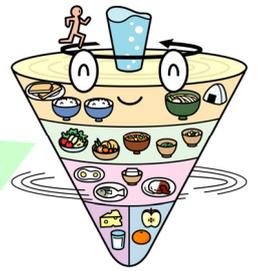


かつしか知っ得メモ

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



春といえば…桜、桜と言えば…HANAMI!

花見といえは、桜の花。
昼夜問わず桜を鑑賞
する日本独自の春の
風習ですが、奈良時代
には桜ではなく梅の花
を観賞していたそうで
す。

花見団子は、薄い赤色（桜
の色で春の息吹き）・白色
（雪の色で冬の名残）・緑色
（蓬の色で夏への兆し）を
表現しているそうです。ま
た、ことわざの「花より団
子」は花見団子に
由来しているそうです。

桜茶は桜の花びらを
塩漬けにしたものを
白湯に入れるお茶です
が、「花開く」ことから
縁起を担いで、結納など
のお祝いの席で出され
ています。

腹黒美人！サヨリさん！

『サヨリ』という名前には、群れを作り細長い魚という意味があるそうです。腹膜が真っ黒なので「見かけによらず腹黒い人」の代名詞とされることもあります。この腹膜が黒く、下顎の先の紅色が鮮やかなものほど鮮度が良いとされ、寿司や天ぷら種として使われます。

旬は3月から5月です

★サヨリの変わり天ぷら★

材料 (2人分)

| | |
|-----------|--------|
| ・サヨリ | 4匹 |
| てんぷら粉(市販) | 1/2カップ |
| 冷水 | 80cc |
| ・梅干 | 1個 |
| ・大葉 | 2枚 |
| ・白ごま | 大さじ1 |
| ・揚げ油 | 適宜 |

作り方

1. サヨリは、開いて中骨を除き、横半分に切る。
2. 梅干の種を取り除き、みじん切りにする。大葉も同様にみじん切りにする。
3. ボールに2と白ごま、Aの材料を入れ混ぜ合わせておく。
4. サヨリを3にくぐらせて、油で揚げて完成！

ぜひ作ってみてください★★★

