



寒さもようやく緩んできましたが、まだ油断できない日が続いていますね。
1月から中山ちどりに参りました、管理栄養士の吉本亜希子と申します。
埼玉県出身で関西に来て3年がたちます。お料理において、関東と関西の違いが
いろいろとあり勉強になります。
皆さまから「おいしい！」と言っただけの食事を提供していきます。



「冷えは万病のもと」といわれますよね。ひどくなると、
頭痛・肩こり・不眠を招いてしまいます。

元気のもと、胃腸で作られるとされていますので、
消化器官である胃腸を温かく保つことが病を予防する
最も大切なことです。

胃腸を温かく保つのに貢献するのが、温かい食事
です。特に最も体温が低いのは朝。1日を元気にス
タートさせる為に「**温朝食**」を摂ることが望ましいです。
忙しい朝にはお味噌汁がおすすめですよ！



タンポポ..

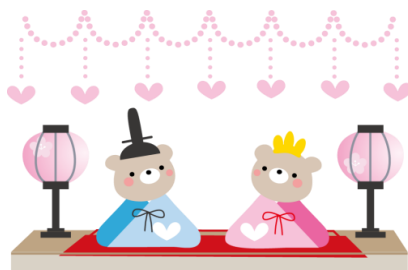
春に咲き誇る黄色く可愛いタンポポ。キク科の多年
生の植物で生命力が強く、どこにでも生息している為、
雑草のイメージが強いですが、実は栄養価の高い食
用ハーブです。

タンポポは花や葉、茎、根っこまで全部きれいに食
べることができ、欧米では香味野菜として扱われて
います。味は少し苦いので、たんぽぽ茶にするとコー
ヒーのような風味がありカフェインが苦手な方や妊婦
さんに人気があるそうです。



～ひなあられ～

ひな祭りで食べられ
るひなあられですが、
関西と関東では全く
違うことをご存知ですか？



関西は直径1cm位のあられに醤油や塩等で
味をつけたもので餅米を使用しているのに対
し、関東はポン菓子のように甘く砂糖でコー
ティングされ、うるち米を使用しています。

ひな祭りの由来となった「ひな遊び」はもとは
平安時代の風習のため、元祖は関西のひな
あられだと考えられているようです。関東のひ
なあられが甘くなった理由は、江戸時代に「ひ
な祭り」の風習が始まったことと関係しており、
関西から関東にひなあられの文化が伝わる際
に江戸の人の口に合うように甘く変化したとい
われています。



◆ぼた餅とおはぎ◆

春のお彼岸はぼた餅を食べますが、
おはぎと基本的に同じで、食べる季節で
名前が違ってきます。ぼた餅は小豆の粒を
春に咲くぼたんに見立てたもので、小豆の
赤色には災難が身に降りかからないようにする、
おまじないの効果があると信じられ、邪気を払う
食べ物としての信仰が祖先の供養と結びつた
と言われています。



だんだんと暖かくなって、外出が楽しみ
な季節となります。
今回はお出かけに手軽に持っていける
《おにぎり》を紹介したいと思います。



- ◆天かす塩昆布おにぎり (天かす、塩昆布、麺つゆ)
- ◆和風ツナマヨおにぎり (ツナ缶、麺つゆ、マヨネーズ)
- ◆チーズおかかおにぎり (チーズ、かつお節、醤油)
- ◆コチュジャンおにぎり (コチュジャン、鶏がらスープの素、オイスターソース、万能ネギ)
- ◆焼きおにぎり (和風だし、醤油、みりん、
オーブントースターで焼く ごま油、ごま)

いずれも、御飯に混ぜて握るだけでおいしいおにぎりが楽し
めます。ぜひ、お好みのおにぎりを見つけて下さい！

中山ちどり
食事サービス委員会

