



3月号 みぬま 食ネット

発行
老人保健施設みぬま
食養科
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
[http://rouken-
minuma.jp/](http://rouken-minuma.jp/)



少しずつ暖かくなってきましたね。
もう早いところでは、桜の便りも届いてきました。
春、うらら、皆さんは何をしますか？



3月といえば、たくさんの花が咲き始める楽しい季節。
そして、桃の節句(ひな祭り)もありますね。
この桃の節句(ひな祭り)ひし餅を飾りますが、なぜあの形か3色なのかご存知
ですか？

桃の節句(ひな祭り)に飾るひし餅、あの形にも色にも諸説いろいろありますが、
ここで皆様にご紹介する説は、元々三角形だったものが、菱の繁殖力が高い
ことから子孫繁栄につながり、また、菱の実を食べて長生きした仙人にちなん
で菱の形にしたという説と色には緑は「大地」、白は「雪」、ピンクは「桃」で「雪
がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」という意味が込められているとい
うことです。

★今月の一品



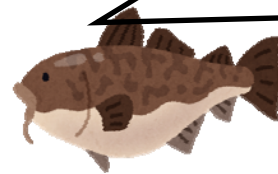
●白身魚とワカメの香り蒸し

* ★材料(2人前)

生たら2切れ
若芽20g
ゆで竹の子50g
木の芽 2~3枚
生姜 1カケラ

★調味料

塩0.7g
酢大さじ1
出汁1/3カップ



老健みぬまでは、利用者様の食事につい
ての相談を調理師が承っています
お気軽にご相談下さい。

★作り方

- ①若芽は水洗いをしてからもどし、適当な大きさにカットする。
- ②竹の子は穂先はくし形に、根元はいちょうに切る。
- ③フライパンに若芽をひき、その上に竹の子、たらをおき、塩をふってその上に生姜をちらす。
- ④③に酢、出汁をかけ、煮立ったら弱火にして、蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする。
- ⑤器に盛り付け、上に木の芽をちらして完成。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。
医師との相談の上、お使いください。