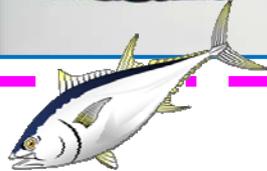




5月 みぬま食ネット

発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
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/>



暖かくなってきました。



5月になりました。季節も初夏となり、そろそろ初カツオの時期です。皆さんはカツオはどのように食べますか？刺し身で食べる方が大半だとは思いますが、カツオはやはりタタキで食べると、独特の香りや味がして美味しいですね。このカツオのタタキですが、なぜカツオを焼くという調理方法が生まれたかご存知ですか？諸説あるそうですが、その昔。山内一豊が贅沢を禁ずると共に食中毒の防止を理由にカツオの生食禁止令を出したそうです。このとき頭のいい漁師が、表面だけをサッと焼き、焼き魚と称して食べたらこれが妙に美味しかったというのが始まりとされています。カツオは、DHA（脳の働きを活性化）EPA（血液をサラサラにする働き）やタウリン（肝機能を高める働き）が含まれ秋よりも春の方がヘルシーです。



5月13日は「母の日」の行事食を行います。若草焼きや桜海老と春キャベツを使用した炒め物、アスパラの白和え、新ゴボウの汁物など、「旬」の香りや季節感を出した献立に仕上げました。また15時のおやつは糍（こうじ）で作るプリンです。糍のほのかにかおる香りを楽しんでください。

食養部門一同



★ブロッコリーの芯の金平

捨てずに美味しく活用アイデア



★材料

ブロッコリーの芯	一個分
マヨネーズ	適量
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/4
白ごま	少々

★作り方

- ①ブロッコリーの芯の皮は厚めに剥き、細切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズを適量入れ熱してから、①を入れて中火で炒める。
- ③ブロッコリーの芯がしんなりしてきたら、醤油、砂糖を入れ弱火で炒める。
- ④全体に味が馴染んできたら、火を止めてから白ごまをふり器に盛り付ける。

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。

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。

