



いちごのたまご

発行食養科
2011年
4月1日
No66

4月旬の食材

新たまねぎ

栄養

カルシウム、リンのほか、消化を助け、ビタミンB1の吸収をよくする硫化アリルを含んでいます。

目利き・保存

皮に光沢があり、よく乾燥し、実のし芽が出ているものを避けましょう。風通しのよいところに保存します。

調理のヒント

煮物や炒め物、揚げ物に。生食する場合、薄切りにして水にさらすと辛味が和らぎます。あめ色になるまで炒めて、カレーやオニオングラタンに。



開院記念日

お赤飯

刺身盛り合わせ

炊き合わせ

紅白なます

果物

清し汁

担当 吉崎

4月特別料理

4月のサーブ料理はチキンカツをお出しします。揚げたてサクサクを味わってください。皆様お楽しみに。



大根と玉ねぎのあっさりサラダ



大根 10~15cm 玉ねぎ 1/2個
あさつき 2~3本
(A) ドレッシング しょうゆ 大さじ1と1/2
本みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1 酢 大さじ2
しょうが(すりおろし) 小さじ2 塩 少々

1. 大根はごく細いせん切りにし、水にさらして水気をしっかりきる。
2. 玉ねぎはごく薄くスライスし、水にさらして水気をしっかりきる。
3. あさつきは小口切りにする。
4. (1)、(2)を合わせて盛りつけ、(A)をよく混ぜたドレッシングをかけ、(3)を散らす。

編集長の世界旅行一人旅(ブラジル編)

どうも！今回はブラジルに来てしまいました。ブラジルの食事は、ご飯、フェイジョン(豆)、お肉とサラダです。いろんな移民の影響を受けてますがいまだに変わってません。お野菜は日本の移民により多種となり品質も凄く良くなりました。またフルーツの種も隠し持って入って育ちました。そのお陰で富士りんご、ポンカン、柿はそのまま日本名になりました。最近ではブラジルも健康のことを気にし、健康的だと思われる日本料理がブームになっています。スーパーでは焼きそばを置いてます。ブラジルの色々な場所に焼きそば屋台も出店されているようです。おもしろいお寿司食べ放題も出来ているようです。お値段はお一人2000円くらいだそうです。他国が自分達日本の料理を食べているなんてとても嬉しいですね。食の文化は日に日に変わっているんですね。自分ももっと色々な料理や文化など知って自分を磨いて行きたいと思いました。次回はいよいよ世界旅行一人旅最後の国アメリカからお届けいたします。