



つき朋通信



つきほつうしん

第2号

2012年5月

新緑が日に日に色を増す季節になりました。

野菜の色も淡い白や優しい緑から、力強い色になってきました。

徐々に暑い季節に向かいます。楽しいゴールデンウィークやこれからの行楽シーズンに体調を崩さないように、旬の野菜や果物を食べてそのパワーをもらいましょう。

ふれあい食堂

五節句

日本の暦のひとつで季節の変わり目に旬の植物から生命力をもらい邪気を祓うという目的もあったようです。

人日(じんじつ)の節句—1月7日:七草粥

上巳(じょうし)の節句—3月3日:桃などの自然の生命力

端午(たんご)の節句—5月5日:しょうぶ、よもぎ

七夕(しちせき)の節句—7月7日:笹

重陽(ちやうよう)の節句—9月9日:菊



旬菜メモ

グリーンアスパラガス



春先から芽が出始め、秋まで収穫できます。

国産以外にハウスなどでも栽培されていて、輸入ものもあわせて通年店頭にも並んでいるのであまり旬を意識しない食材ではありません。

でも、最もおいしいのは、春から初夏にかけての旬に露地栽培での取れたての物であることは言うまでもありません。

アスパラギン酸(アミノ酸の一種)を含み、新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強、また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があると言われています。

野菜たっぷりお献立

アスパラとひき肉のピリ辛炒め



◆材料(4人分)

グリーンアスパラガス…1束
しめじ…1パック
豚ひき肉…150g
ニンニク…1片(みじん切り)
しょうが…1片(みじん切り)

【調味料】

赤味噌…大さじ2(36g)
酒…大さじ2(30g)
砂糖…大さじ1(9g)
醤油…小さじ1(6g)
豆板醤…小さじ1(7g)
塩・コショウ…少々
サラダ油…大さじ2(24g)

◆作り方

- ①アスパラは4等分程度の斜め切り、しめじは小房に分ける。
- ②調味料は合わせておく。
- ③アスパラ、しめじはサラダ油大さじ1で軽く塩コショウして炒め、取り出しておく。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1、ニンニク、しょうがを入れ熱し、香りがたったらひき肉を炒め、色が変わったら調味料を加えて炒め、③の野菜を戻し入れ軽く炒め合わせる。

5月・6月の 美味しい野菜・果物

野菜: グリーンアスパラガス・ふき・春ごぼう・空豆・かぼちゃ・新じゃが・筍・グリーンピース
果物: さくらんぼ・ブルーベリー・パイナップル・びわ



野菜・果物の魅力



「21世紀の国民の健康づくり運動」として、厚生労働省により施行された《健康日本21》の中で「野菜の摂取量増加」という目標があげられ「1日350g以上の野菜を食べましょう」と設定されています。

平成19年の国民栄養調査では成人一人当たりの一日の野菜の平均摂取量は290.1gで、野菜が不足ということになります。

私達の食生活はここ30年で大きく変化し日本型の米や野菜中心の食生活から、肉類や脂肪分の多い欧米型の食生活に変わり、栄養バランスが崩れて、生活習慣病になる人が増えてしまいました。

野菜や果物には、生活習慣病の予防に効果があるといわれているビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

食生活の中で、もう一皿野菜料理を増やしてバランスのとれた食生活に心がけてはいかがでしょう。

こだわり惣菜 豆腐ハンバーグ

隠れた人気をもつ豆腐ハンバーグをご紹介します。豆腐の他に鶏ひき肉、レンコン、長ネギ入っていて、レンコンの歯ごたえとお豆腐のふわふわ感に、野菜あんをかけて食べると色々な食感がお口に広がります。

オーブンで焼いていて、カロリーも一個あたり約85kcalと控えめです。それでいて結構お腹はいっぱいになります。

豆腐は、必須アミノ酸が豊富で、良質なたんぱく質とコレステロールを下げるリノール酸を含んでいますので、高脂血症などにならないための健康維持には欠かせません。レンコンの主な栄養分は糖質(デンプン)で、体内でエネルギーとなって体を温めます。まさに美味しいヘルシーな献立です。



お店紹介

つき朋周辺のお店を紹介します。みんな人情溢れる暖かいお店ばかりです。

大野屋酒店 (品川区二葉3-25-4 TEL 03-3784-1505)

つき朋の目の前の酒屋さんで、お酒の種類も豊富です。つき朋のイートインコーナーはお飲み物の持ち込みができます。夜は大野屋さんでアルコールをお買い求めになって頂き惣菜をお召し上がることもできます。近ごろ韓国のマッコリが人気で、常温でもよし、冷やしてもよし。これからの季節に惣菜のお伴として、マッコリがご主人からのお奨めです。

●つき朋からのお知らせ

- これからの行楽シーズンに向けて、「野菜たっぷりのサラダオードブル」などの各種オードブル、お弁当をご用意しています。人数やご予算、内容などのご相談に応じます。
- 5月、6月も旬の素材を取り入れた、惣菜をご用意しています。旬が短いですが「ふき」や「筍」なども店頭にありますのでお楽しみ下さい。



菜食美 つき朋



惣菜・宅配・食事処

〒142-0043 東京都品川区二葉3丁目6番6号

TEL 03-6426-8585 FAX 03-6426-8586

月～土曜 10:30～20:00 (日曜・祝祭日休み)

【イートインコーナー】

ランチ▶11:30～14:00 デイナー▶18:00～20:00

ホームページ <http://www.tukiho.com>

5%割引券

お1人様1回限り
総菜・弁当・イートインで
ご利用できます。
菜食美 つき朋
有効期限 6月30日