



季節は初夏。本格的な夏はまだまだ先ですが、5月は日差しが強くなり、気温が高くなる日もありますが湿度が低く風もさわやかですので、とても過ごしやすく、レジャーやお出掛けに最適の季節です。次第に梅雨めいてきますので湿気対策もお忘れなく。梅雨に入って食欲不振になったら、程よい酸味の効いた野菜献立で爽やかになりましょう。

## ふれあい食堂

### 八十八夜 (はちじゅうはちや)

5月2日頃 (2013年は5月2日)

立春から数えて八十八日目。春から夏に移る節目の日で、「夏も近づく八十八夜～」という歌もあるように、暖かくなってきます。「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから、農業に従事する人にとっては特別重要な日とされてきました。この日に摘んだお茶は上等なものとされ、この日にお茶を飲むと長生きするともいわれています。



## 旬菜メモ

### 新じゃが



じゃがいもは一年を通して手に入りますが、旬と言えるのは春の5～6月頃と、秋から冬の9～12月頃の年2回です。

一般的に新じゃがと呼ばれるものは、春に収穫されるじゃがいものことをいいます。

皮が薄くて、みずみずしく茹でればツルリと皮が剥がれるのが新じゃがの特徴です。

じゃがいもはでんぷん質が主体ですが、糖分が少なく、熱に破壊されにくいビタミンCやビタミンBが多量に含まれています。

また、アルカリ性食品なので、肉や油料理につけ合わせることで、体内の酸性化を防いでくれます。

### 5・6月の美味しい野菜・果物

野菜：グリーンアスパラガス・空豆・かぼちゃ・じゃがいも・グリンピース・春ごぼう・しろうり

果物：さくらんぼ・パイナップル・びわ・梅・メロン



## 野菜たっぷりお献立

### じゃが芋と舞茸のごま味噌和え



#### ◆材料 (4人分)

新じゃが…4個 (約250～300g)

舞茸…1パック (約100g)

長ネギ…1/2本 (約30g)

ごま味噌

砂糖…大さじ1 (12g)

合わせ味噌…大さじ1と1/2 (22g)

だし汁…小さじ2弱 (8g)

作り置き甘酢\*…大さじ2 (30g)

すりごま…大さじ5 (30g)

レモン汁…少々

\*作り置き甘酢：米酢180g、砂糖70g、だし50g、薄口醤油30g、蜂蜜20g、塩小さじ1弱を混ぜたもの

#### ◆作り方

①舞茸は石づきを切り落として小房にわけ。新じゃがは皮付きのまま洗って、くし切り (1個を4～6程度) にして水にさらす。長ネギはみじん切り。

②ごま味噌は材料を混ぜ合わせておく。

③舞茸を耐熱容器に入れ、酒をかけ塩を振りラップをして電子レンジで2～3分加熱し、あら熱がとれたら、水気を軽くきってレモン汁を絡める。

④新じゃがは水気をとって、165度で素揚げする。

⑤舞茸、新じゃがをごま味噌で和え、最後に長ネギを加えて和える。

作り置き甘酢は酢の物やサラダオイル、マヨネーズと合わせてサラダにと幅広く応用でき、作っておくと便利です。

## 野菜・果物の魅力



野菜・果物の食べごろといいますが、どのような状態を食べごろと言うのでしょうか。

果物の食べごろは、まさに実が熟した時です。次の世代に繋げるために成熟するにつれて香りを発し、実も甘く、種もあり動物がその果物を食べて種子を落とします。食べごろでおいしいものは香りが良く、中身も良い(抗酸化力が強いなど)、と考えられます。

逆に私たちが口にしている野菜は主に幼少期から成長期、いわば野菜の成長途中で食していることが多いです。もやし・カイワレは種から芽が出たところですし、キャベツ・ダイコンは薑立ち(とうだち)する前(花が咲く前)、キュウリは実が完熟する前に食べています。野菜にとってはまだ食べてほしくない時期が人間にとっては野菜の食べごろ?とされています。

成長過程で色々な栄養化のある成分を含んでいて、人間からはそれが体に良く食べごろとなっています。

## こだわり惣菜

### きゅうりとささ身のさっぱり和え

つき朋の開店当初からある定番メニューで、根強い人気なのがきゅうりとささ身のさっぱり和えです。程よい酸味とごま油があっさりした、もやし、きゅうり、ささ身を引き立てます。入梅で食欲がないような時でも酸味のある食品は、食欲増進の効果を持っています。

栄養面では、ごま油には、からだの組織が正常に機能する上で欠かせないリノール酸と、悪玉コレステロールだけを下げるオレイン酸が含まれています。お酢にはコレステロールの合成を抑える、血圧を下げる、疲労回復などの効果があります。お酢とごま油の相性は良く、酸味をマイルドにしてくれます。

つき朋オリジナルのポン酢とゴマ油で作った特製ドレッシングのきゅうりとささ身のさっぱり和えで食欲不振をなくして、爽やかに過ごして下さい。



## 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。

### 佐波貴金属店 (さなみ ききんぞくてん)

品川区二葉3丁目13-8 TEL 03-3785-0373

オリジナルデザイン・ジュエリーの製造・販売の他、ジュエリーの修理・新規加工等もおこなっています。エンゲージリング、マリッジリングの作製もしてくれます。大切な方へのオリジナルプレゼントをご相談もできます。

## ●つき朋からのお知らせ

- らくらく宅配弁当の他にも「つき朋」のお弁当、お惣菜を近隣の職場やご家庭にお届けします。二日前までにご連絡下さい。また配達範囲や内容など、詳しくは店員にお声掛け下さい。
- お子様連れのママさん会や、習い事の後のお食事などに「つき朋」のイートインコーナーをご利用下さい。お昼の12時～12時半位までは混雑することもあります。他の時間はゆったりお食事やお話を楽しめます。



## 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 ディナー▶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