



ゴールデンウィーク、春の運動会、田植え、潮干狩り、夏物衣類の準備など、爽やかな季節になり、レジャーや夏の準備に向けて慌ただしい季節です。野菜や果物の色も爽やかな色合いが目立ちます。一方で環境の変化により体調も乱れがちになりやすい季節です。バランスの良い食生活を心がけて、いつにも増して活動的に過ごしてください。

ふれあい食堂

五月晴れ(さつきばれ)

現在は5月の晴れ日にも用いられることもあるようですが、「さつき」の語源は、一説には「早苗月」。つまり、梅雨時の田植えの季節に由来するそうです。旧暦5月はだいたい新暦の6月。その季節の雨が「五月雨」で、「五月晴れ」とは、梅雨時にはめずらしい晴天のことを言ったのです。晴れて当たり前の新暦5月の晴天のことではなかったのです。



旬菜メモ

空豆(そらまめ)



名前の由来は実が空に向けて実るからだそうです。豆類については植物性たんぱく質を豊富に含んでおり、空豆もそのひとつです。

また、消化液の分泌を促すビタミンB1や、糖質や脂質をエネルギー代謝にかえる働きがあるビタミンB2、そして、血行をよくしたり、エネルギーの代謝を促すナイアシンなどのビタミンB群が豊富です。

また、カリウムを豊富に含んでいてナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。ビタミンCも含んでいます。風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。

5・6月の美味しい野菜・果物

野菜: 空豆・グリーンアスパラガス・かぼちゃ・じゃが芋・グリーンピース・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

空豆と豆腐の卵とじ



◆材料(4人分)

空豆…500g(さや入り)
豆腐(木綿)…1丁
卵…4個
出汁…180cc
薄口醤油…15g(大さじ1)
白だし…20g(大さじ1と1/3)
みりん…40g(大さじ2と2/3)



◆作り方

- ①豆腐はおもしをして水気をきり軽くつぶしておく。
- ②空豆は、さやから出し、塩少々を加えた熱湯で茹で薄皮をむく。
- ③卵は解いておく。
- ④鍋に出汁を煮たて、調味料を加えて空豆と豆腐を入れ、再び沸騰したら、解きほぐした卵を加えてサッと混ぜる。

*空豆は火にかけるので茹ですぎないようにしましょう。

野菜・果物の魅力



恒たしい環境の変化に対応できず、精神面のバランスを崩すのが、いわゆる「五月病」です。

ストレスに打ち勝つには日ごろからビタミンやミネラル、カルシウムの多い食事を摂ることが大切です。

イライラした気持ちを抑えるにはカルシウムが効果的だそうです。カルシウムの多い食材は牛乳、乳製品、ひじき、魚等です。ビタミンCはストレスから、体の細胞を守ってくれます。この時期の旬の野菜の春キャベツ、新玉ねぎ、グリーンアスパラガス、グリーンピース等にはビタミンCが豊富に含まれています。風邪の予防にも効果があり、抗酸化作用で美白効果も期待できます。毎食たんぱく源をしっかり摂り、野菜や果物を食べ合わせれば、食事で脱「五月病」ができます。栄養バランスの取れた食事は、五月病だけでなく病気に負けない、強い心身を手に入れることにつながります。

こだわり惣菜

グラタン

(アスパラポテトグラタン)

フランスではオーブンなどで料理の表面を多少焦がすように調理する調理法を意味するそうです。日本ではグラタンといえばベシャメルソース（ホワイトソース）で調理した具材にチーズをのせてアツアツにオーブンで焼いた料理を思い浮かべますね。

旬の野菜を用いたグラタンは「つき朋」でも人気メニューの一つです。

玉ねぎをバターで炒めて、銀杏切りして蒸したじゃが芋と茹でてマッシュしたじゃが芋をホワイトソース、牛乳で軽く煮込み旬の野菜（この時期はグリーンアスパラガス）を加えてチーズをのせオーブンで焼いています。

乳製品のタンパク質とじゃが芋、グリーンアスパラガスのビタミンCの組み合わせで「五月病」対策にもバッチリなお惣菜です。



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。

刀屋原田金物店 (かたなやはらだかなものてん)

品川区二葉3丁目5-8 TEL 03-3781-3856

鉋(かんな) 鑿(のみ) 彫刻刀などの本格的な大工道具の販売、修理が専門の金物屋さんです。全国からプロの大工さんも訪れるほどの名品が揃っています。包丁なども丁寧に研いでもくれます。ご主人がとても器用で優しいので近所の方は何かあると原田さんに駆け込み、包丁研ぎはもちろんですが、ドアや水道の修理などもお願いしてしまいます。

●つき朋からのお知らせ

- 爽やかな行楽シーズンにつき朋のお弁当、オードブルは如何でしょうか。シーンやご予算に合わせてお作り致します。詳しくは店員にお声掛け下さい。
- 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。



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