

健康市場

第201号

〒193-0942

八王子市栲田町538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H26.5.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

初鯉(はつがっお)

5月は初鯉の季節です。

鯉は南の暖かい海に生まれ、2歳になった1月ごろフィリピン沖から黒潮に乗り、2~3月に九州沖を北上、4月になると駿河湾沖でイワシを食べて丸々と太ります。そして5月ごろ相模湾沖で捕れるものが「初鯉」です。まだ脂の乗り始めなので、淡泊な味わいが特徴です。さらに、6月ごろ常磐沖、7月ごろに金華山沖、8月ごろには三陸沖と北上していき、水温の下がるころになるとリターンし、9月ごろに太平洋中央部を南下してきます。これを「下がり鯉」または「戻り鯉」といいます。北上と共にたくさん餌を食べ、たっぷり脂が乗っているのが特徴です。

鯉に多く含まれる栄養素

たんぱく質	病気への抵抗力を高める
鉄分	貧血予防・改善
ビタミンB群、D、ナイアシン	貧血予防・改善
DHA	学習能力を高める効果 コレステロールを減少させる効果



鯉のたたきとは・・・

「鯉のたたき」という名前は、表面を炙って分厚く切ったカツオに、塩をたたいて馴染ませたことに由来すると言われています。

鯉は鮮度が落ちやすく特有の生臭みがあるため、塩をたたきこむことで臭みを消し、また身を引き締めて旨みを閉じ込める役割があったのかもしれません。また醤油がまだ貴重だった時代に、塩で味付けをしていたという説もあります。この「たたき」という名は江戸時代の書物にも登場しており、その時代、あるいはそれ以前から調理法として確立していたと言えるでしょう。

塩だけでなくたれをたたいて馴染ませたり、ネギやニンニク、ショウガといった薬味をたたいて染み込ませたりすることもあります。



～母の日～



5月の第2日曜日は「母の日」です。

母の日の起源には諸説ありますが、よく知られているのは100年ほど前のアメリカ・ウェストヴァージニア州で、アンナ・ジャービスという女性が亡き母を追悼するため、1908年5月10日にフィラデルフィアの教会で赤いカーネーションを配ったという話が始まりです。

この風習は1910年、ウェストヴァージニア州の知事が5月第2日曜日を母の日にすると宣言し、やがてアメリカ全土に広まっていき、1914年には5月の第2日曜日が「母の日」と制定されました。ちなみに、日本で初めて母の日のイベントが行われたのは明治末期頃。1915年（大正4年）には教会でお祝いの行事が催されるようになり、徐々に民間に広まっていったと伝えられています。

カーネーションを贈る

母性愛を象徴するカーネーションは、聖母マリアが涙した後に咲いた花と言われています。また、カーネーションの中央部の赤色は、キリストの体から散った血の色とも伝えられています。カーネーションの花言葉は、色によって意味がそれぞれ異なります。たとえば赤は「真実の愛」、白は「尊敬」、ピンクは「感謝」を意味するのだとか。

【花言葉】

「女性の愛」「感覚」「感動」「純粋な愛情」

赤：「母の愛」「愛を信じる」「熱烈な愛」「哀れみ」

濃赤：「私の心に哀しみを」

黄：「軽蔑」

白：「私の愛情は生きている」「愛の拒絶」

ピンク：「熱愛」

青・ムーンダスト：「永遠の幸福」

