



健康市場

第177号

〒193-0942

八王子市欄田町 538-15

TEL: 042-661-6047

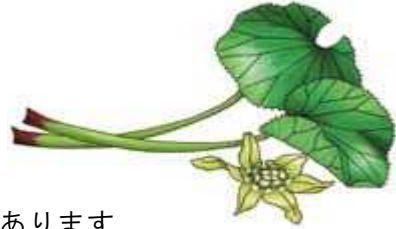
発行元: 永生会 栄養科

発行日: H24. 5.1

責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

ふき



フキは野菜でもあり山菜でもあります。
透き通った淡緑色の葉柄は独特の香りと苦味を持ち、さわやかな春を表現する食材です。
春一番に出てくるフキのツボミがフキノトウです。

栄養と薬効:

食物繊維: 排便を促進し便秘に効果的です。また、高コレステロールや高血圧を抑制する効果があります。

ビタミンC: 風邪やがん予防に効果的で、抗酸化作用により美肌にも期待できます。

鉄: 体内の酸素を運び、貧血の予防に重要な役割を果たしています。鉄には病気への抵抗力をつける、粘膜の免疫力を上げる、疲労を防ぐ働きもあります。

カルシウム: ふきの独特の香りには、せき止め、たん切り、消化などに効果があります！

選び方と保存方法:

- 茎がすっと伸びて、長いものを選びます
- 太すぎるものは筋っぽいので、茎の直径が1.5~2cmくらいで、空洞のないものを選びます
- 根元を持ったときに、しなるものは避けます。
- 葉の色がきれいな緑色で、黒ずみや黄ばみのないものを選びます

ふきの変色しやすく、時間とともにアクが回るので、なるべく早く食べるようにします。
保存する場合は、しまいやすい長さに切り、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。

おすすめの食べ方:

葉柄: 塩で板ずりしてからゆでて皮をむいて調理します。鯛の卵や筍との煮物、ゴマ和え、キャラブキなど。野生種の場合はゆでた後で水にさらしてアク抜きをしてから調理します。

葉: 苦味が強いのですが、ゆでてから水にさらしてアク抜きし、みじん切りにして佃煮にするとごはんと一緒に良く合います。





母の日



今年は5月13日(日)です！

アメリカから生まれた習慣で、クリスチ안의女性が自分の母の命日に、
信者の人たちに白いカーネーションを配ったのが始まりです。
5月の第二日曜に定まったのは戦後の事で、お母さんが健在な人は赤いカーネーションを、
亡くなった人は白いカーネーションを胸に飾って感謝の心を新たにします。

日本で初めての母の日を祝う行事が行われたのは明治の末期頃で、
1915年(大正4年)に教会で祝われ始め、徐々に一般に広まっていったと伝えられています。
昭和に入ると3月6日を母の日としていました。この日は当時の皇后の誕生日であったそうです。
現在のようになったのは、戦後しばらくしてからだと言われています。

【カーネーションを贈る由来】

カーネーションが母の日選ばれたのは、母への愛という象徴だったからです。
また、十字架に架けられたキリストに聖母マリアが涙した後に咲いた花だといわれています。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いわれています。
名前の由来としては、古代ギリシャ時代にさかのぼります。古代ギリシャ人は、オリンパス山の神々の主神ゼウスに花冠を捧げる習慣がありました。カーネーションは、その時代、花冠を作るのに欠かせないものでした。
そこで、花輪を意味するラテン語 CORONA にちなんで CARNATION と名付けられたといえます。
そして、母の日の提唱者であるアンナ・ジャービスの母親がカーネーションが好きだったことも由来の一つです。

【花言葉】

カーネーションの色		花言葉
■	赤	母の愛情。純粋な愛情
□	白	私の愛は不滅。傷付いた心
■	うすいピンク色	試練に耐えた誠実。
■	ピンク色	感動。熱愛。
■	黄色	軽蔑。嫉妬。



【カーネーションの手入れの仕方】

方法：カーネーションに限りませんが、一般的に花束など切り花は水切りをして、しっかりと水揚げをします。
バケツなどに茎の下の方がつかるくらいの水を入れ、必ず水の中で茎の下の方をはさみ、ナイフなどなるべく鋭利な刃物でスパッと斜めに切り落とすことがコツです。空気中で切ると切り口の組織に気泡が入り込み、水揚げの邪魔をします。また、切れ味が悪い刃物だと切り口の組織を潰してしまいます。
次に、水に浸かる部分の葉や蕾などは落としておきましょう。おいておくと水に浸かった葉の部分から水が汚れ、細菌が発生してしまいます。葉を取るときに皮まで一緒に剥いてしまわないよう丁寧に扱ってください。

