

2月

きさらぎ
如月
February

かい 貝



貝には栄養もうま味もたっぷり

貝には、貧血を防ぐビタミンB₁₂や鉄、骨を強くするカルシウムのほか、亜鉛、マグネシウムなどの栄養がたくさん含まれています。特に二枚貝に豊富です。
また、コハク酸やグルタミン酸などのうま味もたっぷり含まれています。みそ汁やスープ、パスタソースなどは、貝から出るうま味のある汁も一緒に食べられます。かきやほたては、フライやグラタン、殻つきなら殻ごと網で焼くのもおいしい食べ方です。貝は鮮度が落ちやすいので、新鮮なうちに調理して食べるのが大切です。

貝は、栄養もうま味も豊富で、大昔から世界各地で食べられています。
たくさんの種類があり、姿形も味わいもさまざまです。

身近な種類が多い二枚貝、らせん状の貝殻の巻貝

私たちが食べる貝には、二枚貝と巻貝があります。二枚貝はその名の通り2枚の貝殻をもつ貝で、あさり、しじみ、はまぐり、ほたて、かきなど、身近なものがいろいろあります。
巻貝は、らせん状になった貝殻をもつ貝で、さざえ、ばい貝、つぶ貝などのほか、あわび、とこぶしも巻貝の仲間です。
また、日本では縄文時代の昔から貝を食べていたことが、各地にある貝塚（食べた貝の殻を捨てた場所）からわかっています。貝塚は海外でも各地で見つかり、地球の地殻の動きや当時の人類の生活を解明するかぎの1つになっています。



しじみやあさりのみそ汁は、だしを入れなくても貝のうま味でおいしく作れます。貝は塩分が多いので、味つけは薄めにします。



殻ごと焼くと、磯の香りが格別です。

二枚貝の仲間

あさり（左奥）、しじみ（手前）は昔からみそ汁の貝としておなじみです。
はまぐり（右奥）はひな祭りの吸い物によく使われます。



かき（左）は世界各地の海の沿岸の岩場などで育ち、栄養豊富で「海のミルク」とも呼ばれ、新鮮なものは生でも食べられます。
ほたて（右）は水温の低い海の砂泥で育ち、中央の大きな貝柱にうま味と甘味があります。どちらの貝も養殖が盛んです。

2022年 2月号

貝の砂抜きをしてみよう!

あさりなどの貝は、料理の前に砂を吐かせる「砂抜き」をします。貝をバットなどに重ねないように並べ、塩水（水1リットルに塩約20g。しじみの場合はうすい塩水が真水）をひたひたに入れ、新聞紙などを軽くかぶせて暗く静かな状態にして数時間（潮干狩りでとった貝なら5～6時間）おきます。こうして貝がすんでいた環境に近づけると、水管という器官から砂混じりの水をピュッと吐き出します。水が飛ぶので、周囲に新聞紙を敷くとよいでしょう。



貝のうま味と牛乳のまろやかさが口に広がる

はまぐりと菜の花の ミルク茶わん蒸し

はまぐりを蒸し煮にし、うま味の出た汁と牛乳、卵を混ぜて茶わん蒸しにします。

詳細はこちら→ [明治の食育 おすすめレシピ](#)



巻貝の仲間

さざえ(巻貝)、あわび(手前)は、どちらも海の浅い岩場で育ち、コリコリした食感と磯の香りが特徴です。あわびの貝殻は平らに見えますが、巻貝の変形です。高級な食材として知られていません。



作り方

下準備

・はまぐりは海水程度の塩水(約3%)につけて砂抜きします。

1) 砂抜きしたはまぐりは、よく洗って鍋に入れます。酒と水を加え、蓋をして、殻が開くまで蒸し煮にします。あら熱がとれたら、殻から身を取り出し、蒸し汁は冷ましておきます。

2) 1)の蒸し汁に牛乳を加えて合計180mlにします。小ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、蒸し汁に加えてよく混ぜます。ざるでこして器に移します。蒸気があがった蒸し器で、強火で1~2分蒸したら弱火にし、さらに10分ほど蒸します。

3) 鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を加えます。菜の花を茹で、水にとって水気をしぼり、3等分に切ります。

4) あんを作ります。小鍋にだしを入れ、煮立ったら薄口しょうゆとみりんで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。2)に、はまぐりと菜の花をのせ、あんをかけます。

材料(2人分)

はまぐり	小6個
酒	大さじ1
水	大さじ1
明治おいしい牛乳	約100ml
卵	1個
菜の花	1/4束
*あん	
だし	1/2カップ
薄口しょうゆ	大さじ1/4
みりん	小さじ1/2
水溶き片栗粉	適量



★はまぐりの蒸し汁の量は、貝の大きさや火加減によって変わります。180mlを目安に、蒸し汁に牛乳を足しましょう。

【1月のベジ曜日利用データ】

- 1/11 しゅうまいの野菜あんかけ63人、麺27人
寒いとあったかメニューがやっぱり人気。
63人と新記録更新しました(*^_^*)
ありがとうございます。
- 1/18 野菜たっぷり豚ニラ炒め54人、麺35人
- 1/25 たっぴり野菜の八宝菜 52人
アジ南蛮漬け 26人
カレー1人、麺32人という結果でした。

冬の旬食材



ぶり鱒



大根



白菜



たら鰯



ほうれん草



ねぎ



みかん



ゆず



カニ



牡蠣

水がに

一
ヶ
月
限
定



水がにとは

水がにとは、脱皮して間もない甲羅の柔らかいカニのことです。別名、若がにとも呼ばれます。

「水がに」の名のごとく、水分を多く含んで、みずみずしいのが特徴です。

カニは成長するに当たって幾度となく脱皮を繰り返し、脱皮をすることによって魚体を大きくしていきます。

福井県では「ズボガニ」という名前でも愛されています。

「ズボガニ」という由来は、身がズボッと簡単に抜けることから来ています。

水がには一般的な成熟したズワイガニに比べ、身入りは8割程度。そのため身が殻から外れやすいのです。

そして、ここからが地元民だけが知っている裏技です。

実は水がにの最大の長所は、なんととってもその**価格の安さ！**

カニの成熟を待つことなく出荷されるため、安価で手に入ります。あくまで例年の価格と比較してですが、成熟した越前がにの1/4程度。

その手ごろな価格から、水がには**県外にはあまり出回らず、地元で消費してしまうことがほとんど**です。

福井の2月といえば・・・

県民に大人気！水がにの解禁日になります(*^_^*)

今年の解禁期間は2月19日～3月20日となっています。

ちょうどこの食育通信が回覧される頃には食卓にあがってるかも知れませんね～。

おまけ1「カニの栄養価とカロリーは？」

突然ですが、カニのカロリーってご存知ですか？

その味や形状については知っていても、「カロリーまでパッチリ調査済み！」という方は少ないかもしれません。

カニのカロリーは、なんと100g辺り約60kcal～90kcal程度。

低カロリーだけでなく、実は、栄養価も満点の食材なんです。

悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす効果があるといわれるタウリンをはじめ、ナイアシン、カルシウム、抗酸化力の強さから美容サプリメントなどにも用いられているアスタキサンチンなどが豊富に含まれており、高級食材として扱われているのも頷けます。

栄養価が高いのに低カロリーで、これならダイエット中の方でも安心して食べることができますね！

おまけ2「カニの数え方は？」

「カニの数え方の単位って？1匹？1体？それとも1個…？」

カニは、生きていかどうかで数え方が変わります。

生きている状態のカニは、1匹（いっぴき）。

生きていない状態、すなわち商品としてカニを数えるときは、1杯（いっばい）と数えます。

またそれ以外では、販売の際にカニの片方の肩と足をまとめた状態を1方（ひとかた）といい、2肩合わせて1杯となります。少し複雑な気もしますが、覚えておけば、いつかどこかで役に立つ！…かも？

ちなみに、カニを「杯」と数えるようになったのには諸説あります。

中でも有力なものは、「中に水などを注ぎ込めるようなかめ型の容器を表す漢字『杯』が、カニの胴のかたちに似ていることから」というものと、「江戸時代から漁師たちはカニを桶単位で取引しており、当時桶を『杯』と数えた名残で、そのままカニを『杯』で数えるようになった」という2説です。



2022年
2月
きさらび
如月/February

2月は雪が降ることも多く1年でもっとも寒い時期ですが、層の上では春になります。立春のあとにはじめて吹く強い南風を「春一番」と呼びます。春一番は強い風とともに気温が上がり、竜巻が起こることもあります。



2月1日
豆腐祭り

記念日

豆腐祭りは、山形県鶴岡市の春日神社で行われる「王祇祭」の別名です。お祭りに奉納される「黒川能（国の重要無形民俗文化財指定の能）」



と、当日ふるまわれる「凍み豆腐」で知られています。一般的に凍み豆腐とは、豆腐を凍らせたあと乾燥させたものをいい、高野豆腐、凍り豆腐、ごころ豆腐とも呼ばれます。

2月3日
節分

栄養学トピックス

節分に「鬼は外！」のかけ声で豆をまくのは、悪さをする鬼が家に入らないよう、邪気をはらう意味があります。豆まきを使う「大豆」は、豆腐や納豆、油揚げの原料になっています。肉を食べなかった時代の日本では、体に必要なたんぱく質を大豆で補っていました。



2月4日
立春

行事

「立春」は、二十四節気のひとつで層の上では厳しい寒さがだんだんやわらいて暖かくなり、春の気配が感じられる時期になります。旧暦では「立春」が一年のはじめとされていて、「立春」の朝一番にくむ水は一年の災いをはらうと信じられていました。水をくんで神棚に供えてから、お料理やお茶に使う風習があります。



2月6日
海苔の日

栄養学トピックス

海苔は昔から日本の代表的な産物で、貴重な食品であったため、日本最古の法典「大宝律令」の中で租税として納められていたそうです。このことから「大宝律令」が作られた日、702年2月6日を海苔の日としました。うま味もあり、カルシウム、鉄分、ビタミンなども含む海苔は、栄養面でも貴重ですね。



2月8日
針供養

行事

着物や洋服を作るときに使う針の古いものや折れたものを神社に納めて供養する行事です。古い針や折れた針をやわらかい豆腐やこんにやく、餅などに刺して針に感謝し、縫い物が上手になるように願います。「針供養」の日は12月8日にもあり、地域によってはどちらか、もしくは両日行うところがあります。この日は針を使う仕事はお休みします。今はお母さんが針を使うことが少なくなりましたが、着物や洋服を作る人たちは今でも「針供養」をします。



2月10日
ふきのとうの日

記念日

「ふきの（2）とう（10）」の語呂合わせから、この日は「ふきのとうの日」といわれています。ふきのとうは、早春、葉に先立って土の中から芽を出す、フキノトウの花茎のこと。独特の苦みと芳香があり、てんぷら、つくだ煮などにして食べます。



2月11日
スパイスの日（毎月11日）

栄養学トピックス

スパイスは料理に香り、辛み、色などを加える植物で、特に種子や実、根を指します。肉や魚の消臭・抗菌効果、食欲増進効果のほか、リラクゼーション効果まで期待でき、少量で料理の味を大きく変える力もある名脇役です。



2月12日
パンの日

記念日

日本ではじめて本格的にパンの製造を行ったのは、伊豆垂山の代官、江川太郎左衛門という人物です。外国軍が攻めてきたときに備え、徳川幕府が兵糧としてのパンを江川太郎左衛門につくらせたのです。その第一号が焼き上げられたのが1842（天保13）年4月12日。これにちなみ、4月12日が「パンの記念日」、毎月12日は「パンの日」と制定されました。（記念日制定：パン食普及協議会）



2月14日
バレンタインデー

行事

「バレンタインデー」は世界中で行われている行事です。日本では女性から男性にチョコレートを送る習慣がありますが、欧米では「恋人たちの日」とされていて、男女問わず花やプレゼントを贈る習慣があるようです。また恋人だけでなく、日頃お世話になっている人や家族に感謝の気持ちを込めてプレゼントやカードを送る国もあるそうです。日本でも最近では「友チョコ」「義理チョコ」などがあり、仲良しの人にチョコレートを贈ったり、自分のためにチョコレートを買ったりする人も多くなりました。バレンタインという名称は、キリスト教の司祭の名前からつけられています。



2月14日
にぼしの日

記念日

にぼしは、魚介類を煮てから干した食品の総称で、だし用には一般的にカタクチワシの幼魚が使われています。このにぼしの記念日が、（に）ぼし（14）」の語呂合わせから、2月14日に制定されています。（記念日制定：全国煮干協会）



2月16日
寒天の日

記念日

ゼリーやようかんを固めるのに使われる寒天。テングサなどの海藻を煮溶かし、ろ過して固め、冬の寒い外気で凍らせて乾燥させた食品です。天然製造の寒天は、いちばん寒いこの時期に大詰りとなることなどから、2月16日が記念日に選ばれました。（記念日制定：茅野商工会議所・長野県寒天水産加工業協同組合）



2月17日
千切り大根の日

栄養学トピックス

「千切り大根」は「切り干し大根」ともいって、大根の細切りを天日干しにしたものです。干したら栄養が減るのでは…？と思うかもしれませんが、不思議なことに太陽の光を浴びると特にカルシウムや鉄分、ビタミンの量がアップして生よりも栄養の多い食材になるのです。



2022.2月発行
食育チーム