

# 3月



## 大島

昭和61年の三原山噴火時には、全島民が島外に非難した大島は、御神火といわれる百数十年の周期で繰り返される火山活動に加え、雨量も多く太平洋に抱かれた、島しょ型気候と言われる環境にあります。



大島町の花 ツバキ

大島の代表的な漁種は、きんめだい、いさき、まぐろ類、たかべ、いせえびなどです。その他、てんぐさなどの藻類やとこぶしなどの貝類も多く出荷されています。農業では、あしたばや切花の栽培に力を入れています。

- 1 木
- 2 金
- 3 土
- 4 日
- 5 月
- 6 火
- 7 水
- 8 木
- 9 金
- 10 土
- 11 日
- 12 月
- 13 火
- 14 水
- 15 木

### <大島のご飯料理>

#### 椿ずし

材料(4人分):【すし飯】米2合、昆布5cm、すし酢(酢大さじ3、砂糖大さじ1、塩小さじ1)  
【すしだね】椿の花12個、甘酢(酢100cc、砂糖100g)

#### 作り方:

- ①花の芯の先を切り熱湯をくぐらせ甘酢につけておく。
- ②すし飯は米を研いだ後ざるにあげ1時間置いてから昆布を入れて炊く。
- ③すし酢の材料を混ぜ合わせておき、炊きあがったご飯に合わせる。
- ④すし飯を小さく握り、汁気を切った椿の花をのせ、握ってなじませる。(花びらは一晩漬けると色が良くなる。2~3日保存可。)

※1人分エネルギー 302kcal 食塩 1.5g



#### はんばご飯

材料(4人分): ごはん米2合分、はんば100g、椿油大さじ2、しょうゆ大さじ1.5、砂糖小さじ1(好みで)

#### 作り方:

- ①はんばは石をきれいにとり、刻んで水を切る。
- ②フライパンに椿油をひき、はんばを炒め、調味料で味を調える。(少し濃い目の味に仕上げる)
- ③ご飯の中にはんばを入れ、混ぜ合わせる。
- ◎ご飯と一緒に炊き込む方法や、茶飯を作りあとから炒めたはんばを合わせする方法もある ※1人分エネルギー 349kcal 食塩 1.1g

「はんば」とは海の岩場に冬根付く海藻で、幅が広いのが特徴、一般的には「はばのり」と言われている。



#### あしたばチャーハン

材料(4人分): ごはん米2合分、茹でて細かく切ったあしたば200g、椿油大さじ2、塩小さじ1、こしょう少々

#### 作り方:

- ①フライパンに椿油をひき、ご飯を炒め、塩、こしょうで味を調べ、あしたばを混ぜる。
- ※1人分エネルギー 356kcal 食塩 1.5g



### 料理の色彩(いろどり)

薬膳料理では春は青(緑)色の山菜や緑茶をとると肝臓に、梅雨の頃は黄色の納豆やとうもろこしを食べると消化器系に、夏は赤色のにんじんやトマトを食べると心臓に。秋は白色の大根やきのこを食べると肺に。冬は黒色の黒豆やひじきを食べると腎臓によいとされています。これは古代中国の思想「陰陽五行説」が基になっていますが、日本料理もこの五色を一つの献立に使うのが定式になっています。季節の食材を中心に彩りよく作り、毎日の食事でも緑、赤、黄、白、黒の五色を揃えて食べることは、現代栄養学的にみてもバランスのよい食事をとることにつながっています。

#### おすすめのもう一品 「きぬさやの卵とじ」

材料(4人分): きぬさや280g、卵2個、塩、こしょう、植物油大さじ1

- 作り方:
- ①きぬさやはすじをとっておく。
  - ②フライパンに油をひき、きぬさやを炒め、溶き卵を加え、塩、こしょうで味を整える。卵が固まったら出来上がり。
- ※1人分エネルギー 91kcal 食塩 0.4g



- 16 金
- 17 土
- 18 日
- 19 月
- 春分の日 20 火
- 21 水
- 22 木
- 23 金
- 24 土
- 25 日
- 26 月
- 27 火
- 28 水
- 29 木
- 30 金
- 31 土