



さらりとした爽やかな風と暖かな日差しが肌に触れ、五感で初夏を感じる季節となりました。八十八夜や端午の節句がある5月は、季節の行事を通じてその由来や伝統、風習を伝えるよい機会ですね。



## 季節のおはなし

### 八十八夜 5月2日(土)



八十八夜とは立春から数えて88日目、季節のかわりめの目安となる雑節のひとつです。この頃になると霜の心配が少なくなるため、様々な農業の目安にされてきました。この頃に摘まれる新茶は香りがよく、「飲むと長生きする」ともいわれています。旬のたべものを大切に日本の食文化を感じますね。季節の恵みに感謝しながら、旬の味を楽しみましょう。

## 〈今月の旬の食べもの〉

### ● 新玉ねぎ

通常、玉ねぎは、日持ちを良くするため、収穫後一ヶ月ほど乾燥させて出荷されますが、新玉ねぎは、早めに収穫した後、すぐに出荷されたものです。栄養成分に違いはありませんが、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛味が少なく感じられるという特徴があります。玉ねぎの辛み成分は、肉料理等の臭気を消すのに役立ちます。



### 初がつおの ガーリックステーキ 新玉ねぎのソテー添え



#### 材 料(2人分)

かつお(柵)	160g
塩	少々
薄力粉	大さじ1
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
新玉ねぎ	小1個
こねぎ	適量
黒こしょう	適量

1人分あたり	
エネルギー	208kcal
食塩相当量	1.6g

#### 作 り 方

- ①かつおに塩をふり、5分ほどおく。水気が出てきたらペーパータオルでよくふきとり、食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶす。
- ②フライパンに、薄切りにしたにんにくとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、にんにくが色づいてきたら取り出す。
- ③②のフライパンに①を入れ、中火で熱し、両面に焼き色がつくまで焼いて取り出す。
- ④輪切りにした新玉ねぎを③のフライパンに入れ、焼き色がつくまで中火でじっくり焼いて取り出す。
- ⑤フライパンに、酒、しょうゆ、みりんを入れ、混ぜながら中火で煮詰めソースを作る。
- ⑥⑤に③のかつおを入れ、ソースをじっくり絡める。
- ⑦皿に、新玉ねぎ、かつおを盛り付けこねぎと黒こしょう、②のにんにくを散らして完成。

#### 料理まめポイント

にんにくは焦げやすいので、火をつける前にフライパンに入れ、弱火でじっくり香りを出します。