

# ひらお苑の台所

2021年4月号 管理室 栄養・調理係

## 4月の郷土料理

### 「鹿児島風さつまい」



さつまいは鶏肉を使った具沢山なみそ汁のことです。鹿児島では薩摩武士の士風高揚のため、昔から盛んに闘鶏を行っており鶏をしめて、食べる風習があります。

#### ○材料（4人分）

鶏小間40g、里芋1ヶ、ごぼう1/2本、大根（中1/4本）、人参1/4本、こんにゃく1/4枚、長葱少々、味噌40g

#### ○作り方

具材を固い物から炒めたら、だし汁を入れ、煮えたら味噌を加えて出来上がり！



## 旬の味・ふきのとう

ふきのとうは春野菜独特のほろ苦い風味が特徴の野菜です。ナトリウムの排泄を促すカリウムを豊富に含んでおり、足のむくみを軽減してくれる作用や、疲労回復を助けるビタミンB1、Eが含まれています。定番でもある天ぷらは、衣によって栄養素を閉じ込められるため、おすすめの食べ方です。



## ～花の季節～

4月は色とりどりの花の季節です。野の花では、れんげ、花大根、菜の花、オオイヌノフグリなどが咲き、樹木では桜、木蓮、雪柳、山吹など新緑の季節に彩りを添えています。



## 4月の献立

- 1日 創立記念日（天婦羅・赤飯）
- 6日 牛丼
- 14日 チャーハン
- 16日 鮭といくら親子丼
- 17日 シーフードカレー
- 21日 揚げ出し豆腐  
鹿児島風さつまい
- 22日 かつ丼
- 25日 名古屋名物・きしめん

