

# 6月 食のカレンダー

2018年6月

今日は何の日？

【参照】 <http://www.nnh.to/>

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日	何の日	いわれ・制定年
1日	アーティチョークの日	広島県廿日市市の株式会社カンサイが制定。ローカロリーで栄養が豊富なアーティチョークをPRすることが目的です。日付はアーティチョークの蕾がふくらみ、収穫の時期である6月、その最初の日である1日はアーティチョークの月が始まる日であることから。
10日	無糖茶飲料の日	伊藤園が制定しました。健康への関心が高まる中で、無糖茶飲料にもっと注目してもらうことを目的としています。日付は『む(6)とう(10)』の語呂合わせから。
14日	手羽先記念日	『世界の山ちゃん』を展開するエスワيفードが制定しました。手羽先に感謝する日。日付は『世界の山ちゃん』の創業記念日である1981年6月14日から。

- ◆誕生石  
パール、ムーンストーン  
アレキサンドライト
- ◆星座  
双子座（6月21日まで）  
蟹座（6月22日から）
- ◆誕生花  
バラ

## ～今月の食材～

# マゴチ

### ☆ 活発なフィッシュイーターです

マゴチは若狭湾より北の日本海側を除いた、本州から九州の水深30mまでの比較的浅い砂底に多く生息しています。砂底から顔を出して近づいてきた小魚などのエサを丸のみにする「フィッシュイーター」（魚を食べる魚の総称）です。

### ☆ 見た目と違って透き通るような白身の魚です

見た目は平べったくゴツゴツとした頭に大きな口を持つ不恰好な魚。ところがどっこい味は折り紙つき。

和洋中どんな調理法でもおいしく食べることができますが、活魚の刺身は特にふぐ（てっさ）並みにおいしいと言われていています。こうしたことから刺身のことを「てっさなみ」と呼び地域もあります。



## マゴチの中華風炒め

【材 料】2人分

【作り方】

- マゴチ（あらかじめ三枚におろしたもの）……………一尾分
- ピーマン……………中3個
- にんじん……………1本
- 竹の子（水煮）……………100g
- ニンニク……………1片

- 料理酒……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ1

- 片栗粉……………適宜
- 塩こしょう……………少々
- ごま油……………適宜

- ①マゴチの身を一口大に切り、塩こしょうをして全体に片栗粉をまぶす
- ②ピーマンは細切り、にんじんと竹の子は3～4cm幅の短冊切りに
- ③にんにくは包丁で押し潰し、粗みじんにか切る
- ④赤枠内の3種類の調味料を混ぜ合わせ調味料を作っておく
- ⑤1cm程度の深さまで油を引いたフライパンを熱し①を衣がカリッとすするまで揚げ焼きにして皿に取り出す
- ⑥炒め油程度に油を残しニンニクを炒め香りをつけたら、ピーマンとニンジン、竹の子を中火で炒める
- ⑦⑤と⑥、合わせ調味料を加え強火で炒め、全体によく絡んだら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑧最後にごま油で香りをつけてできあがり

From the Author

中骨やアラ、白子や卵巣は味噌汁にするといい出汁が出ますよ