



# 2月 食のカレンダー

2019年2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		

◆誕生石  
アメジスト

◆星座  
水瓶座 (2月18日まで)  
魚座 (2月19日から)

◆誕生花  
梅

日	何の日	いわれ・制定年
1日	神戸プリンの日	製造販売元のトーラクが制定しました。 『神戸プリン』が2018年2月に25周年を迎えたことを記念して。 日付は『神戸プリン』が初めて発売された1993年2月1日から。
8日	和ちよこの日	大阪府の宇治園が制定しました。 抹茶チョコレートなどの「和ちよこ」をさらに多くの人を知ってもらい、日本ならではの和と洋を融合させた食文化を世界に発信するのが目的です。 日付は日本茶の生みの親である永谷宗円の誕生日の延宝9年2月8日から。
26日	フロリダグレープフルーツの日	アメリカのフロリダ州政府柑橘局 (Florida Department of Citrus) が制定しました。 世界でいちばんおいしいと言われるフロリダ産のグレープフルーツを、日本でもっと知ってもらい、販売促進につなげることを目的としています。 日付は2月からフロリダ産グレープフルーツが旬になることと、『フ(2)ロ(6)リダ』の語呂合わせから。

~今月の食材~

## ブロッコリー

この30年で生産が急速に増えました

この30年の間に流通量が急速に増えたブロッコリー。そういえば私たちが子どものころ(70~80年代)は同じような形でもカリフラワーの方を口にすることが多かった気がします。

実はブロッコリーは収穫後に変色しやすいため、かつてはそれほど多く流通することはありませんでした。しかし低温輸送や冷蔵技術の進歩で流通量はカリフラワーと完全に逆転、現在では6倍以上の生産量になりました。

スプラウトも注目を浴びています

最近はいわゆる大根のように新芽を「ブロッコリースプラウト」として食用にするようになりました。スプラウトも含めたブロッコリーにはスルフォラファンという抗がん作用があるとされています。

このスルフォラファンはブロッコリーよりもスプラウトの段階の方が多く、品種にもよりますが7~20倍は含まれているとされています。

いつもの食事にサラダとして追加してみたいか？

## ブロッコリーのアーリオオーリオ

【材 料】

- ◆ブロッコリー.....1株
- ◆にんにく.....1片
- ◆鷹の爪 .....1本
- ◆オリーブオイル.....大さじ2
- ◆塩 .....少々

【作り方】

- ①ブロッコリーを一口大に切り分けラップをかけ、電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ②にんにくは包丁でつぶし、鷹の爪は種を除く。
- ③フライパンに②とオリーブオイルを入れて、弱火にかける。
- ④香りが移ってきたら中火にして、①を加えてよく和え、塩で味を調べてできあがり。



From the Author

和名は「メハナヤサイ」・「ミドリハナヤサイ」だそうで、見た目そのまんまですね