

栄養科たより ～行事食～

月に1回、季節や歳時に合わせて行事食をお出ししています。入院生活でも季節を感じながら食事を楽しんで頂ければと思います。6月の梅雨時は長雨に加え、暑さで食欲も減退気味ですね。6/7（水）の昼食は、さっぱりとしたほうば寿司の献立を楽しんで頂きました。

《メニュー》

ほうば寿司
鶏肉の塩麴焼き
あんかけ茶碗蒸し
ぜんまいのピリ辛炒め
あじさいクラッシュゼリー



●ほうば寿司

飛騨南部から中濃地域の郷土食で、朴の木の葉で酢飯を包んだ初夏の風物詩的な料理です。この地域の家々では、当たり前のように庭やその周辺にかならず朴の木が植えられ、大きな葉を茂らせていました。朴の葉には、殺菌作用の他に防カビ効果もあるとされ、特に葉に含まれる「ヒノキチオール」という酵素は、抗菌性が高く、酢飯の酢と相まって高温多湿で食品の腐敗が心配される田植えの時期に重宝しました。

《6月のポイント》

6月のデザートは、“あじさいクラッシュゼリー”です。

グレープゼリーに、フルーツ缶とミントを載せて、すっきりさわやかなデザートに仕上げました。

とっても簡単でおいしいですよ。

ぜひお試しください。



次回は…7月の行事食は、うなぎちらしを予定しています。

暑い夏を乗り切るために、スタミナを付けたいですね。

太田病院 栄養科