

2月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		節分 				のりの日 抹茶の日 
7	8	9	10	11	12	13
			豚丼の日 	建国記念の日	レトルトカレーの日 	
14	15	16	17	18	19	20
バレンタインデー 		寒天の日	千切り大根の日			
21	22	23	24	25	26	27
	おでんの日 	天皇誕生日				
28						
ビスケットの日 						

今月の食材はコレ！

いわし



いわしのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！
いわしのおいしさを存分に味わえるレシピもご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、**節分**と**寒天の日**のおはなしをします。
節分にぴったりのメニューを紹介するので、おいしく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！★2月2ページ★

いわしの選び方と保存方法

いわし

いわしは
節分食材

ウロコがしっかりついているいわしは、新鮮な証拠。体が青く光っているものや目がにごらず、澄んでいるもの、えらの裏側が鮮紅色のものがおすすめです。体が黄色っぽいものは避け、えらの裏側が黒いものや目が赤いものは避けましょう。また、いわしは、冷蔵保存も冷凍保存にもできます。冷蔵保存する場合は、頭と内臓をとり、酒、醤油などに浸け込んで下味をつけたり、酢に浸すなど調味してから冷蔵庫に入れておきましょう。冷凍保存する場合は、開いて塩をふったらラップに包んでポリ袋に入れ、冷凍室へ。解凍するときは、冷蔵庫などで半日程度かけてゆっくり解凍しましょう。

いわしとドライマトの
パン粉焼き調理時間
40分エネルギー
365kcal塩分
1.2g

材料（2人分）

・いわし	大2尾
・塩、こしょう	各少々
・ドライマト	30g
(A)	
・生パン粉	1カップ
・パルメザンチーズ	大さじ2
・パセリ（みじん切り）	大さじ1
・にんにく（みじん切り）	1かけ分
・塩、こしょう	各少々
・オリーブ油（エキストラバージン）	大さじ2
・レモン（くし形切り）	適宜
・パセリ	適宜



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 いわしは3枚におろし、腹骨をそぎ落とし、長さを半分にして軽く塩、こしょうをふる。
- 2 ドライマトは粗みじん切りにし、(A)に混ぜる。
- 3 キャセロール（洋風の厚手の鍋）などの耐熱容器にオリーブ油少々（分量外）を塗り、2の1/3量を底面にまんべんなく散らし、1の皮面を上にして放射状にぐるりと並べる。
- 4 3に残りの2を散らし、オリーブ油を糸状にふりかけ、200度に熱したオーブンで約20～25分、香ばしい焼き色がつくまで焼く。
- 5 レモン、パセリを添える。

季節をもっと楽しく！★2月3ページ★

いわしに含まれる栄養素

いわし



一般的に青背の魚に多く含まれるEPAやDHAですが、特にいわしには**EPAと**呼ばれる質の良い油（不飽和脂肪酸の一種）が多く含まれているのが特徴です。EPAは、近年、機能性表示食品やサプリメントなども注目が高まっている栄養素で、**動脈硬化を予防する働きや中性脂肪を低下させる働き**があります。その他にもいわしには脳の活性化に役立つ**DHA**、骨を作る材料となる**カルシウム**、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**も多く含まれています。特にカルシウムはいわしの骨に多く含まれていると言われており、小骨が気になる場合はつまみにしたり、しっかり火を通して骨まで柔らかくするなどして、いわしを丸ごとおいしくいただきたいですね。

いわしのトマト
しょうゆ煮

調理時間

20分

エネルギー

218kcal

塩分

1.2g

材料（2人分）

・いわし	3尾（160g）
・トマト（完熟）	1個
・だしこんぶ	5cm
(A)	
┌・水	1/4カップ
├・酒	大さじ3
└・みりん	大さじ1
└・しょうゆ	小さじ2
・しょうが汁	小さじ1
・小松菜	40g
・しょうがの薄切り	少々



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

作り方

- 1 いわしは1尾を半分に切る。
- 2 トマトは皮つきのまま1～2cm角に切る。
- 3 なべにこんぶを敷き、(A)を入れて1を並べる。沸騰したら2を散らし、キッチンペーパーなどで落としぶたをして中火で10分煮て、しょうが汁をまわし入れる。
- 4 小松菜は熱湯でゆでて3cmの長さに切り、3に加えて火を止める。
- 5 しょうがの薄切りはせん切りにして水にさらし、水けをきる。
- 6 いわしを器に盛り、小松菜を手前に添え、5のせん切りしょうがを添える。

季節をもっと楽しく！★2月4ページ★

今月の食育のおはなし

2 / 2 (火)
節分

2月2日の節分はなんと**124年ぶり**。冬と春の変わり目である節分には邪気が入りやすいと考えられていたため、鬼を払う行事が生まれました。また、節分に食べる**恵方巻**は、しゃべらず恵方（縁起のよい方角）をむいて、願いことをしながら1本まるかじりするのが正しい食べ方です。今年の恵方「**南南東**」を向きながら恵方巻を食べて、福を取り込みましょう。今回は、ごちそう感たっぷりの恵方巻をご紹介します。

2 / 16 (火)
寒天の日

寒天の日は、2005年にテレビで取り上げられ、健康食材としてブームになったことを記念して制定されました。寒天の最大の特徴は、**食物繊維が豊富**なことです。100%海藻からできているので、成分中の**およそ8割が食物繊維**です。その他にも、ミネラルである**カルシウム、鉄、リン**なども含まれています。さらに、**カロリーはほぼゼロ**。このように栄養素をバランスよく含みながら、カロリーがほとんどない寒天は、腹もちもよいので、普段の食生活に取り入れてみるのもいいですね。

肉の恵方巻



材料（2本分）

【酢飯】	
・ごはん	400g
・エバラ浅漬けの素 さわやか甘酢	大さじ2〜3
・塩	少々
【牛肉】	
・牛薄切り肉(すき焼き用)	200g
・エバラ黄金の味	大さじ2
・サラダ油	適量
【ナムル】	
・ほうれんそう	1株
・にんじん	1/5本
・塩、砂糖、ごま油	各少々
【具材】	
・たくあん、厚焼き卵	適量
・きゅうり	1/2本
・かにかま	4本
・キムチ	40g

・焼き海苔(全形) 2枚
・いりごま(白) 適宜

作り方

- 1 【酢飯】を作ります。「浅漬けの素」に塩を溶かし、温かいごはんにかけて切るように混ぜ合わせます。
- 2 【牛肉】を焼きます。フライパンに油を熱し、牛肉を広げて焼き、「黄金の味」で味付けします。
- 3 ほうれんそうはゆでて水気をしぼり、4〜5cmの長さに切って塩とごま油で和えます。
- 4 にんじんは千切りにし、ゆでて、塩・砂糖・ごま油で和えます。
- 5 たくあん・厚焼き卵・きゅうり・かにかまは、同じ大きさのスティック状に切ります。
- 6 ラップを広げて海苔をのせ、海苔の手前1cmと奥3cmをあけて【酢飯】の半量を広げます。
- 7 6の中央に3・4・5・キムチの半量をのせ、手前からしっかり巻きます。(残りの半量も同様に巻きます)
- 8 7をラップで包んで約10分なじませ、仕上げに2で巻いて、出来あがりです。

※お好みでごまをふってお召しあがりください。



提供 エバラ食品工業株式会社