

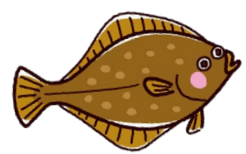


5月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
				1 緑茶の日 (八十八夜) 	2	3 憲法記念日
4 みどりの日 しらすの日 ラムネの日 	5 こどもの日 わかめの日 	6 振替休日 コロッケの日 ふりかけの日	7 コナモンの日 ココナツの日 	8 ゴーヤーの日 	9 アイスクリームの日 	10
11 母の日 	12 アセロラの日	13	14	15 ヨーグルトの日	16	17 お茶漬けの日
18	19	20	21	22 たまご料理の日 	23	24 伊達巻の日
25 シーチキンの日 	26	27 小松菜の日 	28	29 こんにゃくの日 シリアルの日 	30 アーモンドミルクの日 	31

今月の旬食材のおはなし

かれい



旬の期間

3～5月※

- 〈選び方〉 表面に**適度なぬめり**があり、**ツヤツヤしているもの**を選ぶようにしましょう。また、お腹の部分が**プックリ**と肉厚で、**白色のもの**がおすすめ。
- 切り身の場合は、**肉厚**で身に**弾力**があり**そうなもの**を選びましょう。
- 〈保存方法〉 うろこやぬめりをとった後、頭と内臓を取り外し、内臓を取った後の開腹部はきれいに水洗いします。下処理後は**水気をふき取り**、**ラップ**でくるんで**冷凍庫**で保存しましょう。
- 〈栄養素〉 かれいは**低カロリー****高たんぱく**なお魚の代表選手。お魚でたんぱく質はとりたいけど、カロリーは気になる！という人は特におすすめです。

※かれいには数多くの種類があり、いずれかの種類が常に旬を迎えていますが、3～5月に旬を迎えるのは「黒カレイ」です。



季節をもっと楽しく！ ★5月2ページ★

今月のおすすめレシピ

子持ちがれいと春野菜の煮付け



調理時間
30分

エネルギー
140kcal

塩分
2.1g

ポイント

かれいは、高たんぱく低脂肪なので、カロリーを抑えたい時にもおすすめです。煮ている間も、ときどき煮汁を表面に回しかけることで、落とし蓋がかれいの皮にはりつくのを防ぐとともに、味がなじみやすくなります。

材料（2人分）

- ・子持ちがれい 2切れ
- ・しょうが 1かけ
- ・だし昆布 10cm
- (A)
- ・酒 1/4カップ
- ・水 1カップ
- ・しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・砂糖 大さじ2/3
- ・さやえんどう 40g
- ・ゆでたけのこ 80g

作り方

- 1 かれいは身の厚い中央と腹びれのきわに切り目を入れる。
- 2 しょうがの半分は薄切りにし、残りはせん切りにして水にさらす。
- 3 フライパンにだし昆布を敷いて(A)を入れて煮立て、しょうがの薄切りを散らし、かれいを重ならないように並べる。煮汁をかれいの表面にまわしかけてから、アルミホイルの落とし蓋をかぶせ、中火で約15分煮る。
- 4 さやえんどうは筋を除いて熱湯で色よくゆで、ざるにとって冷ます。
- 5 ゆでたけのこは厚めのくし型に切る。
- 6 かれいに火が通ったら、端に4と5を入れ、味がなじむまでさらに2～3分煮る。
- 7 器に盛り、せん切りのしょうがを添える。



季節をもっと楽しく！ ★5月3ページ★

今月の食育コラム

世界の食文化

5

2025

世界には様々な食文化がありますが、今回は日本人が多く訪問している「韓国」と「タイ」※の食文化をご紹介します♪

※出典元:キッズ外務省「日本人が多く訪問(ほうもん)している国・地域」

Pickup! 韓国の食文化「薬食同源」

韓国料理は「薬食同源」が根底に根付いています。食べるものは全て薬になるという考え方。

例えば、「ねぎを食べるとかぜによい」というように、健康のために体によいものを食べることが大切とされてきました。食べ物は5つの味と色をそろえると良いという「五味・五色」の考え方も尊重されています。



5つの味は塩味・甘味・酸味・辛味・苦味、5つの色は赤・白・黄・緑・黒とされており、「五味・五色」の料理を食べることによって、健康が維持されるのです。

※出典元:株式会社明治「世界の食と文化」



韓国とタイの郷土料理

ソルロンタン



ソルロンタンは、牛のさまざまな部位を煮てご飯と一緒に食べる韓国料理。肉と成分が溶け出して乳白色のスープに仕上がリ、辛いものが苦手な方でも食べることができる韓国グルメの1つです。韓国には多くのソルロンタン専門店があり、韓国のファーストフードとしても広がっています。

Pickup! タイの食文化「5つの味と香り」

タイ料理の味を一言で言うと「複雑」。その味を作っているのは5つの味覚です。

まずは「辛味」。唐辛子や胡椒が味にピリッと刺激を加えます。そして「酸味」。ライムやタマリンドでさっぱりとした風味になります。「甘み」は、ココナツミルクやパームシュガーなどのまろやかさ、「塩味」はナンプラーや塩で味を引き締めます。



そしてなんと言っても欠かせないのが「旨味」。エビ味噌やナンプラーなどが、味にコクを加えます。さらに、レモングラス、コブミカン、パクチーなどで「香り」を添えるのがタイ料理の特徴です。

※出典元:タイ国政府観光庁「タイ料理」

カイチアオ



多くの人がお母さんの味として挙げるのは、オムレツの「カイチアオ」。タイ語でカイは「卵」、チアオは「揚げる」という意味で、卵を油で揚げるように調理します。具材はねぎや豚ひき肉、トマト、じゃがいもなど。中はふわふわ、外はサクサクです。





季節をもっと楽しく！ ★5月4ページ★

今月のおすすめレシピ

韓国風ビビンそうめん



おいしいレシピ

調理時間
10分

エネルギー
445kcal

たんぱく質
17.5g

ポイント

いつものそうめんを韓国風アレンジ！
具たくさんでしっかりした味付けでも
あるため、満足感が感じられます。

材料（1人分）

- ・そうめん(乾燥) 2束
- ・焼豚(細切り) 30g
- ・キムチ 適量
- ・韓国海苔 2枚
- ・エバラ「プッチうどん 釜玉うどん」 1個
- ・ゆで卵 適宜

作り方

- 1 そうめんは表示通りにゆでて冷水にとり、水気をしっかりきります。
- 2 1を器に盛り、「プッチうどん」で和え、焼豚・キムチ・韓国海苔をのせて、出来あがりです。

※お好みでゆで卵をのせて、お召しあがりください。

〈使用商品〉

エバラ「プッチうどん 釜玉うどん」





季節をもっと楽しく！ ★5月5ページ★

今月のおすすめレシピ

蒸し鶏の冷製 タイ風エスニックソース



調理時間
20分

エネルギー
136kcal

塩分
2.2g

ポイント

電子レンジで作れるので、暑い日の調理にもおすすめ！

さっぱりとした鶏肉に、酸味、辛味の利いたソースがよく合います。

材料（2人分）

- ・鶏むね肉 150g
- ・長ねぎ(青い部分) 20g
- ・生姜(皮) 4g
- ・パクチー 適宜

(A)

- ・みそ(料亭の味) 小さじ2
- ・おろしにんにく 小さじ1/3
- ・おろし生姜 小さじ1/2
- ・ナンプラー 小さじ2
- ・レモン果汁 小さじ2
- ・鷹の爪 (みじん切り) 小さじ1/2
- ・料理酒 小さじ2
- ・塩・こしょう 少々

作り方

- 1 鶏むね肉は耐熱皿に置いて塩・こしょうをふって下味をつけ、料理酒をふり、長ねぎ、生姜を乗せ、ラップをして500Wのレンジで2分加熱する。一度取り出して上下を返し、ラップをしてさらに2分加熱する。そのまま粗熱をとってから斜めに1cm厚さに切り、蒸し汁に浸してしっとりとさせておく。
- 2 (A)をよく混ぜ合わせる。
- 3 皿に1を並べ、2をかける。パクチーを飾り付ける。

〈使用商品〉

マルコメ「料亭の味(だし入り)」



提供 マルコメ株式会社