

ハレハレ通信 vol.1

2017. 立夏

ごはんをつながら はーとをむすぶ

ハレレヤ パーソナルシェフ・サービス

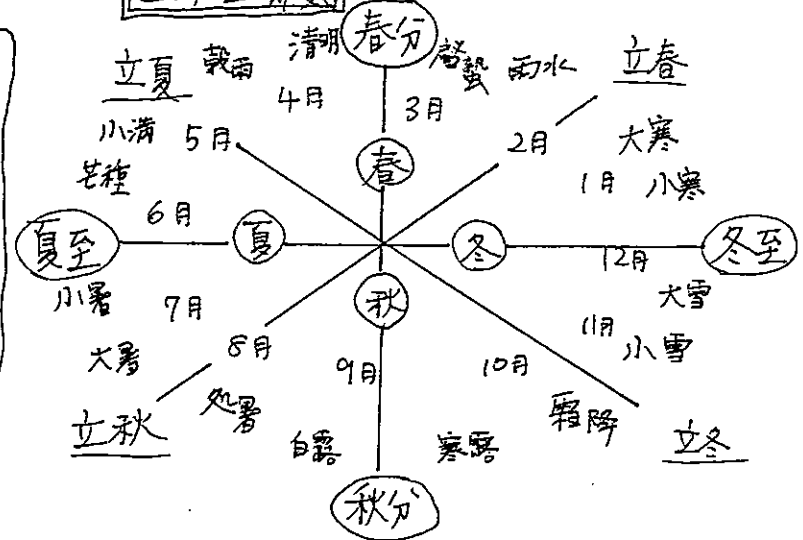
ごあいさつ

いつもありがとうございます。
皆様が健康でイキイキとした毎日をおくっていただけるのが私たちの願いです。
毎日の生活に役立つような食に関するお話を少しずつ紹介させていただこうと思い、このような通信を始めさせていただきます。
よろしくお願いいたします。

パーソナルシェフより



二十四節気



季節を感じる言葉がにこさんでわか。

二十四節気で季節を感じる

やりたことにやる人生
健康的な身体
自然のリズムに沿った生活

自然に沿った旬の食べ物と季節にあわせていただくこと。現代社会では難しくなってきました。
人間も自然の一部!!
少しでも季節や自然を感じていただきたい。
「ハレハレ通信」は、二十四節気毎に発行する予定です。

というこで、今回は、二十四節気についてのお話

- 二十四節気とは... ~~~~~
- 地球が太陽を一周する太陽年を、24割りにしたものです。
- 毎年、同じ季節に同じ節気が来るので、自然界のタイミングを知るのに大変便利。
- 昔から農作業に使われてきました。

* 年によって日にちも少し変わります

5月の24節気は、
5月5日 立夏 - リッカー
5月21日 小満 - はらまん

立夏

「夏の気が初めて立つ」
この日から立秋の前日までが夏
蛙が姿を見せ、タケノコが真盛り
新緑の美しい季節です。

- 小満までの七十二候
- 5/6 蛙始鳴 (かえるはじめてなく) 田野のカエルが鳴き始めるとき
- 5/10 蚯蚓引出 (まゆいんいする) ミミズが地上に現れ始めるとき
- 5/15 竹笋生 (たけのこはけす) タケノコが生える頃

* 七十二候、二十四節気を更に細かくわけた

～ 立夏の旬野菜 ～

タケノコ, アスパラ, 山菜, そら豆, フキ, スナップエンドウ etc.

立夏といえども、まだ夏らしい食に変えるには早い時期。

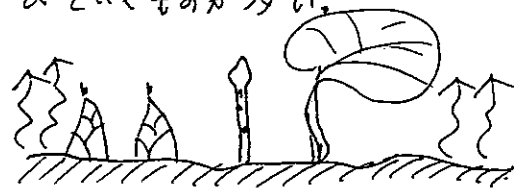
春に引き続き、旬野菜も苦味のあるものが続いています。

苦味のある野菜は、冬の間、身体にたまったものを排出してくれます。

この時期にしっかり排出してスッキリさせておきたいですね。

また、これらの野菜は、上に向かって伸びていくものが多い。

上昇エネルギーがたっぷりです!!



～ オススメ食材 ～

ソラマメ

原産地: 地中海、西南アジア

古代エジプトやギリシアでも食べられていました。

紀元前3000年以降 中国へ。

日本には、8世紀に渡来。

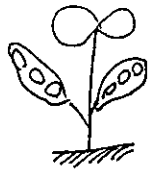
日本人にも馴染み深い野菜です。

生のソラマメは、この時期しか

食べられません!!

マメ知識

ソラマメを空豆と書くのは、



さやが空に
向かってつくから。

こちらが
上昇エネルギー
ですね。

豆板醤の材料も
このソラマメですよ。

おいしくゆでるヒント!!

① さやから出すのは調理の直前
風味が落ちるのを防ぐため

② 豆のくぼみに切り込みを入れる。
豆にしわがよらずに。

③ 煮たたせない
ゆで時間は3-5分

④ ざるにあけて塩をふる。

⑤ ゆであがらすぐ薄皮をむく。
色変りしない。

最近流行ですが

焼きそら豆もおいしいです!

そら豆とさやごと、魚やきつねか
ホウレンソウで両面焦げ目がつくまで
火を通します。

お皿に盛り、少し冷めたら、

さやを開き、

お好みの塩・しょうゆ、マヨネーズ

オリーブオイルなどで味つけて

食べます。

うす皮も食べられますよ。



さわやかな5月の風を感じて、

気持ちのよい季節ですね。

旬の食材を、おいしく召し上がってください。

パーソナルシェフも、旬をお届けします。

次号は、5/21 小満号を予定しております。