

5月の薬膳 節句の寿司膳

5月の行事食は食欲増進や疲労回復を目的とした薬膳料理です。

料理長の一言

※「鯉のぼりについて」

端午の節句の5月5日は江戸時代には江戸城で将軍のお祝いをする日とされ、将軍に男の子が生まれると、同日の5月5日に男の子のお祝いも行われるようになりました。その時に武家にとって大切である家紋を描いた「のぼり」に立ててお祝いをしてきたのです。またこの時点では「鯉のぼり」ではありませんが、5月5日に「のぼり」を上げることは、まず武家の間で広まり、次第に庶民にも広まって行きます。庶民は中国で言い伝えられていた立身出世から、鯉の滝登りをイメージし「のぼり」に鯉を描き端午の節句を祝いだしたのが、「鯉のぼり」の最初と言われています。親や親族が子供の成長を願い健康で元気に成長して欲しい、出世魚にあやかって将来を願う、そのような意味が「鯉のぼり」には込められているようです。端午の節句に「鯉のぼり」を上げた由来には諸説あると思いますが、生まれてきた子供に健やかに成長して欲しいと願う思いは、いつの世も同じではないかと思えます。

【献立】

一・寿司

・にぎり寿司(玉子・鰻・海老)

玉子

炙り穴子

湯がき海老

・サラダ巻(レタス・胡瓜・玉子・カニカマ・ツナ)

※食品効能

<黒酢>

黒酢は有機酸素をはじめ必須アミノ酸、ビタミンB群を豊富に含んでおり、疲労回復に役立ちます。また、善玉コレステロールを増加させる作用があるとされています。

<生姜>

健胃、食欲増進もあり、また発汗作用などあるため新陳代謝を促進するとされています。

一・揚げ物

・海老カツ

・生野菜

・タルタルソース

一・小鉢

・筍の土佐煮

筍・人参・大根など

一・椀物

・冷やし卸し茶そば

茶そば

卸し大根・なめこ茸

※食品効能

<クコの実>

クコの実はナス科のクコ・ナカバクコの成熟果実で多くのビタミンやその他の成分が滋養強壮に作用すると言われています。また、肝臓の働きを正常にする作用があるとも言われています。

一・水菓子

・翡翠羊羹

小豆・えんどう豆

