



2025年3月



日	月	火	水	木	金	土
						1 女性の健康週間 (3/1~3/8)
2	3 桃の節句	4	5 啓蟄	6	7	8
9	10	11	12	13	14 ホフイトデー	15
16	17	18	19 食育の日	20 春分の日	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

啓蟄

「啓蟄(けいちつ)」は、二十四節気の1つで、冬眠していた虫たちが、戸を啓(ひら)き、姿を現し始める季節をさします。虫だけでなく、草花も芽を出し、花を咲かせる準備を始めます。

この時期になると、春の山菜が見られる様になります。特有の苦みやえぐみがありますが、これは外敵から身を守るためのものです。菜の花、たらの芽、やまうど、たけのこ等、春の食材を食卓に取り入れてみませんか。



◎今回使用したのは「蕾菜(つぼみな)」アブラナ科の野菜で、からし菜の一種。花のつぼみの形をしており、春の訪れを告げる野菜の1つです。



春野菜の天ぷら

【材料】

A 薄力粉大さじ3 片栗粉大さじ1
冷水 50ml
春野菜(菜の花2~3本 人参1/3本 山菜2つ)

【作り方】

- ①菜の花は3cm幅、人参は千切り、山菜は食べやすい大きさに切る。
 - ②Aをボールで混ぜ、①を入れる。
 - ③熱した油(170~180℃)で揚げる。
- ◆山菜は、特有の香りや風味が損なわれないよう、衣は薄く、短時間で揚げるのがコツです。

