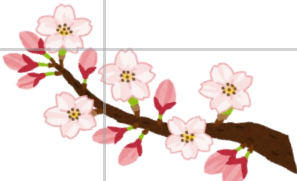


2025年4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 水神祭※1	4 清明 	5
6	7	8 花まつり※2 	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30			

清明

清明は二十四節気の一つであり、春分を過ぎ4月の上旬から下旬の時期をさします。『清浄明潔』という言葉の略語であり、春のうららかな日差しを受けて万物が明るく清らかなことを意味します。この時期には春の訪れを告げる瑞々しい食材、筍やカツオ、さくらえびが旬を迎えます。



さくらえびと筍の和風スパゲッティ



☆材料(2人分)
さくらえび…50g
スナップエンドウ…適量
にんにく…1かけ
めんつゆ…大匙2

スパゲティ(乾麺)…180g
たけのこ(水煮)…80g
塩…少々
オリーブオイル…大匙1
鰹節…適量

☆作り方
①スナップエンドウを下茹でする。筍を一口大に切る。
②湯を沸かして、スパゲティを茹でする。
③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ中火で熱する。温まったらスパゲティの茹で汁をお玉1杯分入れ、さくらえびと筍を入れ炒める。
④茹で上がったスパゲティを③のフライパンに入れ、塩とめんつゆ、鰹節を入れて味つけする。
⑤お皿に盛り、スナップエンドウをのせる 完成！

※1 水神祭:江戸時代から行われている安全と豊漁を祈願するお祭り。毎年船橋漁港で行われる。
※2 花祭り:お釈迦様の誕生日。赤ちゃんの健康を願うお祭りでもある。