



2月のテーマ 《エビについて》

エビは長寿の象徴



エビは腰が曲がっていてヒゲが長いため、**海の老人**と言われたことから、漢字では「**海老**」になったそうです。古くから、長寿の象徴とされ、縁起のいい食べ物として喜ばれています。

世界の中でも、日本は海老を食べる量が多い国なんです！

エビの栄養は？



今回は、エビに含まれる栄養素のうち3つ紹介します。

たんぱく質

筋肉や内臓器官を維持するために必要な栄養素。肉にも含まれるが、エビの方が脂質が少なく、たんぱく質が摂取しやすい。

ビタミンE

老化や動脈硬化予防にも良いと言われる栄養素。特に、伊勢エビや甘エビに多く含まれる。

カルシウム

骨粗鬆症予防が期待できる。殻や尻尾に多く含まれるため、干し海老などがより摂取しやすい。

最近では、高級食材になりつつあるエビですが、干し海老などは入手しやすく、そのまま料理に使えるため手軽に食べることができます。

エビの種類は？

実は、エビの種類は、世界で3000種ほどだと言われているんです！

中でも、2つの種類に分けられます



泳ぐエビ 遊泳型

クルマエビ
ボタンエビ
ブラックタイガー など



歩くエビ 歩行型

伊勢エビ
うちわエビ
ロブスター など

エビの選び方

エビは、冷凍のものを買う方が多いのではないのでしょうか。
場合によっては、解凍が面倒なために、あらかじめ解凍されているエビを買う方もいるかと思います。



じつは…



エビは、凍った状態のものを買ったほうがいいんです！

冷凍海老をより美味しく食べるには、調理前に解凍する方が効果的です。

さらに美味しく…

調理直前に流水をかけて解凍し、片栗粉と塩をまぶしてしばらく放置します。

最後に、水で洗い流せば、臭みも軽減でき、食感もぷりぷりに！

2月は海老のおはなしでした。来月もお楽しみに♪



1月は「ラーメンウィーク」



札幌ラーメン



博多ラーメン



尾道ラーメン



佐野ラーメン



喜多方ラーメン



サンマーメン

レシピ紹介 「ほうれん草と干し海老のお浸し」

材料

ほうれん草	1束
干し海老	小さじ2
天かす	小さじ2
めんつゆ	大さじ1
白ごま	お好み



作り方

- ①ほうれん草を茹で、お好みの長さに切っておく。
- ②ボウルにほうれん草と干し海老、天かす、めんつゆを入れ和える。
- ③仕上げにお好みで白ごまをふれば完成。



1月のイベント「新年会」



大皿には、おせち。

おやつは甘酒とおせんべいの盛り合わせを召し上がっていただきました。



1月のイベント「あったかまつり」



温かいちゃんこ鍋をたくさん召し上がっていただきました。

お鍋のめには、たまご雑炊を食べていただきました。

