

# つくって食べて語ろう会

2019.3 例会



## 献立 ひな祭り

うぐいす餅

煎茶

紅八朔

ぬた

わけぎ  
油揚げ

野菜のかき揚げ

さつま芋 ごぼう  
玉葱 ピーマン  
人参 蓮根  
ブロッコリー添え

竜之口寿司

鱈 アナゴ 海老  
椎茸 牛蒡 人参  
酢蓮根 錦糸玉子  
かんぴょう 菜の花  
さやえんどう 紅生姜

すまし汁

かまぼこ  
花麩  
貝割れ



### ワンポイント：鱈

鱈は青魚のひとつで大きさによって名前が変わる出生魚。出世魚は縁起物とされ、おめでたい席では必ずといっていいほど出されます。淡白で品の良い味は和食にぴったりの魚です。動脈硬化を予防するDHAが豊富。生サワラ100g中にDHAが1100mg、EPAが340mg。血圧を下げる作用のあるカリウムが多く、100g中490mg。カリウムの多い食品代表の人参（100g中400mg）にら（100g中450mg）にひけをとりません。