

4月 おしながき

カロリー

おやつ

今月の小話は『サクラ』についてです。一重にサクラと言っても現在日本には約600種類の品種があると言われており、その中でも恐らく最も身近で有名な『ソメイヨシノ』についてのお話です。日本にあるソメイヨシノは江戸後期頃に人工作出された数本の原木のクローン（複製）と言われていています。戦後に沢山の挿し木で栽培され、現在に至るそうです。なぜソメイヨシノが人気かというと、葉より先に花が咲き開花が華やかであることや若木から花を咲かす特性が好まれたそうです。ただ欠点もあり、全ての樹がクローンであるため、全てのソメイヨシノが同じ病気や環境に弱く、昨今の急激な地球温暖化について行けず、枯れてしまう可能性も懸念されています。日本のサクラがいつまでも毎年綺麗に花咲くように環境汚染に気を付けたいものです。今年が開花宣言が記録的に早かったですが、みなさんもうお花見はされましたか？

1	月	オイスターソース炒め 切干大根の煮物 菜の花の辛子和え		
2	火	赤魚のおろし煮 高野豆腐の煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁		
3	水	豚肉の生姜焼き がんもの煮物 青梗菜のおかか和え 味噌汁		
4	木	アジの焼き浸し 長芋の煮物 小松菜の辛子和え 味噌汁		
5	金	カレーライス キャベツのサラダ フルーツ缶 福神漬		
6	土	カニ玉 ビーフン炒め ほうれん草の柚子和え 味噌汁		
7	日			
8	月	牛肉の柳川風 なすの生姜炒め 白菜の梅紫蘇和え 味噌汁		
9	火	麻婆豆腐 餃子 ほうれん草のごま和え 中華スープ		
10	水	ポークチャップ 青梗菜のソテー パプリカのマリネ 味噌汁		
11	木	きつねうどん さつまいも天 いんげんの練りごま和え		
12	金	サンマのおろし酢和え フキと油揚げの煮物 菜の花の辛子和え 味噌汁		
13	土	豚じゃが キャベツのおかか炒め アスパラのサラダ 味噌汁		
14	日			
15	月	アジの南蛮漬 だし巻き玉子 สปาゲッティサラダ 味噌汁		
16	火	焼き肉風 ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物 味噌汁		
17	水	ひじき寿司 里芋の煮物 青梗菜辛子和え すまし汁		
18	木	肉団子の野菜あんかけ グリンピースの卵とじ さつまいもサラダ 味噌汁		
19	金	さばの煮つけ ナスの味噌炒め 小松菜の磯和え 味噌汁		
20	土	ハヤシライス 大根サラダ フルーツ缶 福神漬		
21	日			
22	月	サンマの蒲焼き ビーフン炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁		
23	火	鶏唐揚のおろしがけ きんぴらごぼう マカロニサラダ 味噌汁		
24	水	サバの梅干し煮 出し巻玉子 いんげんの和え物 味噌汁		
25	木	炊き込みご飯 かぼちゃの天ぷら もやしの辛子和え すまし汁		
26	金	コロッケ スパソテー ひじきのサラダ 味噌汁		
27	土	山菜そば ふろふき大根 青梗菜の山吹和え		
28	日			
29	月	白身魚のエビチリ風 フキと油揚げの煮物 春菊の和え物 味噌汁		
30	火	メンチカツ 炊合わせ かぼちゃサラダ 味噌汁		



