



4月 今日は何の日？

日	月	火	水	木	金	土
			1 エイプリル フール 	2	3	4 米粉の日
5 	6 春巻きの日 	7	8	9	10	11
				よいピーマンの 日		
12 イースター パンの日 	13	14 オレンジデー	15	16	17 なすび記念日	18
19 良いきゅうりの 日	20	21	22 ショートケーキ の日	23 シジミの日	24	25
26	27	28	29 昭和の日 	30		

今月の旬食材はコレ！

新玉ねぎ



玉ねぎのおいしい見分け方
や保存方法をご紹介します！

玉ねぎのおいしさを存分に
味わえるレシピもご紹介する
ので、ぜひチャレンジしてみ
てくださいね！

➡ 2～3 ページでご紹介

今月の食育のおはなし

今月は、エイプリルフールと
イースターのおはなしをします。

イースターにちなんだメニューを
紹介しますので、イースターを
おいしく楽しみましょう♪

➡ 4 ページでご紹介

季節をもっと楽しく！★4月 2ページ★

新玉ねぎ



新玉ねぎの旬は
4～5月

玉ねぎの選び方と保存方法

ほぼ一年中出回り、料理のバリエーションも豊富な玉ねぎ。せっかくならおいしいものを選びたいですね。まずは皮の色をチェック。**ツヤのある茶色いもの**を選びましょう。芽が出ている、ひげのような根が長い玉ねぎは避け、**白色がはっきりしているもの**を選びましょう。玉ねぎは「蒸れ」を嫌います。購入後は袋から出して、かごやネットなどに入れ、**風通しのよい場所で保存**します。泥つきのほうが長持ちしますので、泥がついている場合はそのままにしておきましょう。ただし、春に早採りしてすぐに出荷される**新玉ねぎは、傷みやすいので冷蔵庫で保存**して早めに使い切ります。冷凍保存する場合はスライスしたり、ソテーしてから、それぞれ1かたまりずつラップに包み、冷凍保存袋に入れておきましょう。

オニオングラチネ



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

調理時間
20分

エネルギー
155kcal

塩分
2.4g

材料（2人分）

・フランスパン	2切れ(60g)
・玉ねぎ	1個
・バター	10g
・ブイヨン	2個
・水	2カップ
・粉チーズ	小さじ2

作り方

- 1 玉ねぎは厚さ5mmの薄切りにする。
- 2 フライパンにバターを熱し、玉ねぎがきつね色になるまでゆっくり炒め、水とブイヨンで伸ばす。
- 3 グラタン皿にパンと玉ねぎを入れ、粉チーズをふりオーブン(又はトースター)で焦げ色がつくまで焼く。

季節をもっと楽しく！ ★4月 3ページ★

新玉ねぎ



玉ねぎに含まれる栄養素

玉ねぎには**アリシン**という物質が含まれています。アリシンはウイルスから身体を守る、動脈硬化予防などの働きもあるといわれています。そして、アリシンはそれだけでなく、体内でビタミンB1と結合すると、より一層**ビタミンB1の作用も増強**してくれます。**ビタミンB1は糖質の代謝をサポートする栄養素**で、豚肉やレバー、穀類、豆類などに多く含まれています。お米を主食とする日本人は積極的にとっておきたい栄養素です。なんとなく疲れがとれないと感じている人には、**アリシンを含む玉ねぎとビタミンB1を含む豚肉の組み合わせ**で、**疲労をケア**してあげましょう。

玉ねぎと豚の角煮

調理時間

90分

エネルギー

319kcal

塩分

1.9g



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料 (2人分)

・豚バラ肉 (ブロック)	250g
・玉ねぎ	1個
(A)	
・だし汁	3/4カップ
・酒	70cc
・酢	50cc
・はちみつ	大さじ1 1/3
・しょうゆ	大さじ2
・しょうが汁	大さじ1
・万能ねぎの小口切り	6g

作り方

- 1 豚肉は4cm×2cmの角切りにし、米のとぎ汁で1時間ほど下ゆです。表面についたアクはきれいに洗っておく。
- 2 玉ねぎは1cmの半月切りにする。
- 3 なべに (A) を合わせ入れ一煮立ちしたら1を加え、弱火にして汁けが半分になるまで煮る。
- 4 3に2を入れ、しんなりするまで煮る。
- 5 器に4を盛り、万能ねぎを散らす。

季節をもっと楽しく！★4月 4ページ★

今月の食育のおはなし

4/1(水)

エイプリル
フール

エイプリルフールは4月1日の午前中に罪のないウソをついても許されるという風習です。フランスではウソをつかれた人を『ポアツソン・ダブリル』（四月の魚）と呼びます。

4月になるとあまり利口ではないサバが簡単に釣ることができることが由来になっているという説も、**魚の形をしたパイやチョコレート**などがずらりとお店に並ぶそうです。魚を描いた紙をこっそり背中に張り付けていたずらすることもあるそうです。

4/12(日)

イースター



イースターは、十字架にかけられて亡くなったキリストが、その3日目に復活したことを祝う「復活祭」で、「春分の日の後の、最初の満月の次の日曜日」に行われます。イースターのシンボルは、「卵」と「うさぎ」です。卵は生命のはじまりの象徴であり、殻のなかにいる時間を経て、殻を割って生まれてくる様子が、キリストの復活を表していることからシンボルとなっています。また、うさぎが多産であることから、豊穡や繁栄のシンボルとされていることがもともになっているそうです。今回は、**卵を使用したメニュー**を紹介します。

黄金肉巻き卵

調理時間

15分

エネルギー

290kcal

塩分

1.0g



おいしいレシピ

材料（2～3人分）

- | | |
|----------|-----------|
| ・豚バラ薄切り肉 | 6枚(約120g) |
| ・ゆで卵 | 3個 |
| ・エバラ黄金の味 | 大きさ2～3 |
| ・サラダ油 | 適量 |
| ・小麦粉 | 適量 |

作り方

- 1 ゆで卵は殻をむき、小麦粉を薄くまぶします。
- 2 豚肉を2枚ずつ広げ、1をのせて巻きます。巻き終わったら、表面に小麦粉を薄くまぶします。
- 3 フライパンに油を熱し、2を肉の巻き終わりを下にして焼きます。
- 4 転がしながら全体を焼き、火が通ったら「黄金の味」を加え、全体にからめて、出来あがりです。



提供 エバラ食品工業株式会社