二十四の季節の移ろいを「食」とともに感じてみませんか

旬を食す

―― 春ならではの味覚を愉しむ ――

春号
2024
spring

芽吹きの季節を楽しみながら
春の味覚を味わいましょう！

「五色」の食材をバランスよく！
春を健やかに過ごす献立

春の行事カレンダー2月、3月、4月

イトーヨーカドーから
二十四の季節をおもてなし

～季節に寄り添う暮らしの発見～

日本の美しい暮らし

二十四節気とは

にじゅうしせっき

うららかな陽気が心地よい
芽吹きの季節「春」を迎える日本。
日本人は古来、爽やかに華やぐ季節に合わせ、花見を楽しんだり、
山菜の苦みを味わったり、春を上手に取り入れる暮らし方をしていました。
しかし生活が便利になるにつれ、
いつの間にか、季節を感じる機会が少なくなったように思えます。

『二十四節気』は、古くから伝わる一年間の季節変化を
24の節目でとらえた暮らしの知恵です。
季節の移ろいに合わせて地域それぞれの旬の食材を味わったり、
衣替えや住まいの模様替えを楽しんだり……。
より細やかに変化の機微を感じていただければ
毎日がもっと豊かで健やかになることでしょう。
イトーヨーカドーは、皆様と『二十四節気』の季節変化を共有し、
常に新鮮な売場づくりを心がけたいと考えています。

春の行事カレンダー 2月 如月（きさらぎ）

月のいわれ
まだ春を遠く感じる気温の２月。寒さに備えて重ね着をする「衣更着（きさらぎ）」から転じたとする説が有力です。

誕生色／恋待蕾（こいまちつぼみ）

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3 節分 大安 下弦の月
大寒 ～2月3日頃						
4	5 二十六夜	6	7	8	9 大安	10 新月
立春 2月4日～2月18日頃 初候 東風解凍―はるかぜ、こおりをとく―					次候 黄鶯睍睆	
11 建国記念の日	12 振替休日 三日月	13	14 大安	15	16	17 上弦の月
―うぐいす、なく―			末候 魚上氷―うお、こおりをいずる―			
18	19	20 大安	21	22 十三夜	23 天皇誕生日	24 十五夜
雨水 2月19日～3月4日頃 初候 土脈潤起―つちのしょう、うるおいおこる―						次候
25 十六夜	26 大安	27	28	29	1	2
霞始靆―かすみ、はじめてたなびく―				末候 草木萌動―そうもく、めばえいずる―		

節分の豆まき、朝・昼・夜のいつやる？

豆まきは夜に行いましょう。本来は鬼が来るといわれる「丑寅の刻」に行うのがいいものの、深夜2～4時に該当するので、〝夜に行えばよい〟と変化しました。また鬼を追い払った豆から芽が出ると縁起が悪いと考えられているため、生豆は使用しません。
地域やご家庭にもよりますが、大豆をいった「福豆」を用意し、升に入れて神棚に供えてからまくのが一般的な作法とされています。

2月8日は、豆腐などで針供養をする日

2月8日は農作業など人の営みが始まる「事始の日」とされています。江戸時代から事始の日には、女性たちは針仕事を休み、裁縫の上達を願って「針供養」をしました。使い古した針をこんにゃくや豆腐などに刺し、女性の守護神「淡島（嶋）様」（淡島（嶋）神社・粟島神社・淡路神社の御祭神）に納める行事です。

2024年はうるう年！

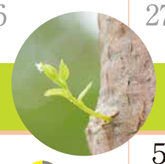
2024年はうるう年で2月が29日まであります。地球の公転にかかる日数（約365・24日）と、暦（365日、太陽暦）の差を調整するためです。二十四節気を用いる「置閏法」では、月の満ち欠けで日を数えながら「うるう月」を足して調整します。「中気」（二十四節気を二分したとき、冬至・夏至・春分・秋分を含む偶数番目のグループ）を含まない月がうるう月とされました。

春の行事カレンダー 3月 弥生（やよい）

月のいわれ

草木が芽を出す時季。「いよいよ・ますます」を表す「弥」と、芽吹きを表す「生」を合わせた呼び名といわれています。

誕生色／夢宵桜（ゆめよいざくら）

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
				末候 草木萌動—そうもく、めばえいずる—		
3 上巳の節句 大安	4 下弦の月	5 啓蟄 3月5日~3月19日頃 初候 蟄虫啓戸—すごもりむし、とをひらく—		6 二十六夜	7	8	9 大安
10 新月	11	12 三日月	13 大安		14	15 春社 末候 菜虫化蝶	16
17 彼岸入り 上弦の月	18	19 大安	20 春分の日 春分 3月20日~4月3日頃 初候 雀始巣—すずめ、はじめてすくう—		21	22 十三夜	23 彼岸明け
24 十五夜	25 十六夜 大安	26	27	28 次候 桜始開—さくら、はじめてひらく—	29	30 末候	
31 大安	1	2	3	4	5	6	
雷乃発声—かみなり、すなわちこえをはっす—							

ひな人形の「男びな」と「女びな」は誰!?

男びなは天皇、女びなは皇后（こうごう）がモデルで、二人の結婚式を模した飾りがひな人形といわれています。災いから守るために飾るという思い以外に、〝皇后のような良縁を娘にも〟と親が願う意味も込められています。なお「玉の輿（こし）に乗る」は、身分の高い人が乗る立派な乗りもの（玉の輿）に乗るような立場になる（良縁を得る）ということから生まれた言葉です。

戊の日「社日（しゃにち）」には土いじりNG

春分に最も近い戊の日は、生まれた土地の守護神「産土神（うぶすなかみ）」に五穀豊穣を祈る「社日」とされています。社日に土をいじるのは産土神に無礼とされ、農作業を休むようになりました。真砂（まさご）を体にふりかけて身を清めたり、餅をついたりと各地でさまざまな風習も。春の「春社（しゅんしゃ）」のほかに、秋分に最も近い戊の日の「秋社（しゅうしゃ）」もあり、社日は年に2回あります。

『蛍の光』は外国の民謡が原曲

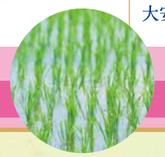
卒業式などで歌われる『蛍の光』は、スコットランドの民謡『Auld Lang Syne』が原曲といわれています。日本語の歌詞が付けられた『蛍の光』は4番までありますが、軍国的な意味があるため3番以降は現在ではあまり歌われません。対照的に、原曲は旧友と再会して酒を酌み交わす内容の歌詞で、スコットランドでは、『Auld Lang Syne』を大晦日（おおみそか）に大勢で歌いながら新年を迎えるそうです。

春の行事カレンダー 4月 卵月（うづき）

月のいわれ

「卵の花が咲く月」を省略して「卯月」となった説が有力。白く可憐な卵の花は初夏の季語でもあります。

誕生色／花舞小枝（はなまいこえだ）

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2 下弦の月	3	4 二十六夜 清明 4月4日~4月18日頃 初候 玄鳥至—つばめ、きたる—	5	6 大安
7	8	9 新月	10	11 大安 三日月	12	13
		次候 鴻雁北—こうがん、かえる—				
14	15	16 土用の入り 上弦の月	17 大安	18	19 穀雨 4月19日~5月4日頃 初候 葭始生	20
		末候 虹始見—にじ、はじめてあらわる—				
21 十三夜	22	23 大安 十五夜	24 十六夜	25	26	27
—あし、はじめてしょうず—				次候 霜止出苗—しもやんで、なえいずる—		
28	29 昭和の日 大安	30	1	2	3	4
		末候 牡丹華—ぼたん、はなさく—				

桜餅に使う桜の葉は、種類が決まっている

桜餅には甘い香りが特徴的な「オオシマザクラ」のやわらかい新葉が使われます。花見でよく観賞される「ソメイヨシノ」の葉は香りが弱いため、桜餅には適しません。桜餅独特の香りは、葉を塩漬けにすることで発生する「クマリン」という成分によって醸し出されます。なお桜の葉を巻いた桜餅は、向島（東京都墨田区）の長命寺で生まれたといわれています。

4月から使うランドセル、夏に売れる

ランドセルは実は夏によく売れます。盆などで帰省した孫に祖父母が購入する例が多いためです。日本鞄協会ランドセル工業会の調査（2023年）では、祖父母による支払いが54・8%、8月の購入が14・5%と判明しています。夏前から販売を始める業者もあり、売り切れを懸念しての早期購入も、夏に売れる理由と考えられます。

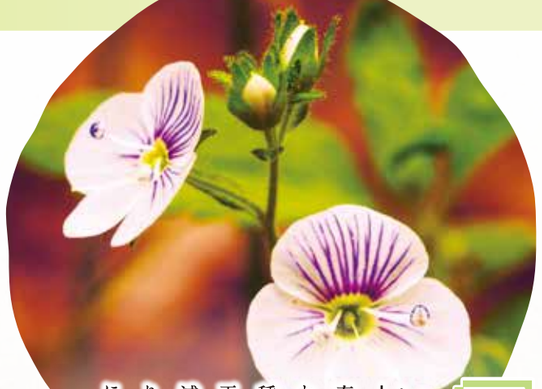
4月14日は、愛の記念日「オレンジデー」

「花嫁の喜び」という花言葉をもち、繁栄や多産の象徴でもあるオレンジにちなんだ記念日です。4月14日に果物のオレンジやオレンジ色のギフトを恋人同士で贈り合って愛を深めます。韓国では、11月14日が「オレンジデー」です。恋人同士でオレンジジュースを飲んだり映画を見たりと、日本とはやや趣（おもむき）が異なるようです。

立春（りっしゅん）

2月4日～2月18日頃

旧暦のお正月でもある「立春」の日を境に、
暦の上では春を迎えます。
しかし、春は目覚めたばかり。
まだまだ空気は冷たく、
体調を崩しやすい時季です。
しっかりと防寒をして過ごしましょう。



季節の花

いぬふぐり

春先は、いぬふぐりが薄紅色の花を咲かせる時季です。ただし姿の似た外来種「オオイヌノフグリ」の繁殖や、道路工事による生育環境の変化などで絶滅が危惧されており、珍しい植物になりました。山間部などに出かけたときに探してみましょう。

七十二候

初候　東風解凍（はるかぜ、こおりをとく）
「東」を「はる」と読むのは東が春を表す方位といわれているから。春風が氷を解かし始めます。

次候　黄鶯睍睆（うぐいす、なく）
春告鳥とも呼ばれる鶯。〝ホーホケキョ〟のさえずりから、春の気配を感じる頃です。

末候　魚上氷（うお、こおりをいずる）
水面の氷が割れ、魚が飛び跳ねる様子を表しています。水の中にも春の訪れが。

「七十二候」とは、二十四節気のひとつの節気をさらに3つに分け、より細やかに季節の変化を表したものです。

節気にまつわる豆知識

「立春大吉」のお札を貼り替えよう

「立春大吉」の札を玄関などに貼る風習があります。家に侵入した鬼が、振り返って縦書き・左右対称の字面の札を見たときに、まだ外にいると勘違いして出ていったという説話から厄除けとして貼られてきました。立春は、新しいお札との交換時期です。

雨水（うすい）

2月19日～3月4日頃

張っていた氷は解けて水に、
降る雪は雨に変わります。
肌にふれる空気に少しずつ暖かさが感じられる時季。
女の子の成長を願う「上巳（桃）の節句」もこの頃です。

七十二候

初候　土脈潤起（つちのしょう、うるおいおこる）
積もっていた雪が水に変わり、土が潤い、植物が芽吹き始める時季。

次候　霞始靆（かすみ、はじめてたなびく）
大気が湿り細かな塵が増え、遠くの景色に霞がかかる様を表しています。

末候　草木萌動（そうもく、めばえいずる）
木々や地面に新緑の芽がいっせいに姿を見せ始める頃です。

覚えたい季節の言葉

【末黒野】すぐろ・の

河川敷や野原の枯れ草を焼く「野焼き」によって黒くなった、早春の野を表す言葉です。草の芽吹きを助けて害虫駆除にも有効な野焼きは、『万葉集』にも詠まれている農耕の風習です。黒く焼けた草木の先（末）が、「末黒」の語源ともいわれています。

季節の鳥

雲雀（ひばり）

雲雀の雄は、春になると求愛のためにさえずり始めます。長いと約20分も鳴くことも。晴天の空を高く昇るという意味の「日晴」が名前の由来といわれています。空へ上昇しながら鳴く習性もあり、その様を表す「揚雲雀」が春の季語として使われます。

2月（立春・雨水）に旬を迎えるおすすめ食材

立春の注目食材

春かんきつ

「いよかん」は山口県、「ポンカン」はインドが原産といわれています。長崎県で誕生した「デコポン」の品種名は「不知火」で、中でも糖度13度以上・酸度1％以下のものが「デコポン」と呼ばれています。

雨水の注目食材

新じゃがいも

しっとりとした食感と、皮が薄くて調理がしやすいのが特徴です。体の免疫機能を正常に保つ作用が期待できるビタミンCを豊富に含みます。

おすすめレシピ

新じゃがいも入りスパニッシュオムレツ

オムレツをひっくり返すときは、フライパンに皿を被せて皿に移し、へらで滑らせながら戻すのがコツです！

【材料】（4人前）
新じゃがいも…1と1/2個・玉ねぎ…1/2個・にんにく…1かけ・卵…4個・塩、こしょう…適量・オリーブオイル…大さじ2

【作り方】
①皮をむいたじゃがいもは1㎝角に切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
②オリーブオイル大さじ1をフライパンに入れて①を弱火で炒める。じゃがいもに火が通ったら、火を止めて皿などに移して粗熱を取る。
③ボウルに卵を溶き、塩、こしょうを入れて混ぜる。
④フライパンにオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、②と③を入れて混ぜ合わせた後にふたをして焼く。
⑤卵の半熟部分がやや残る程度まで焼いたら皿を被せて裏返し、もう片面を軽く焼く。

啓蟄（けいちつ）

3月5日～3月19日頃

春の陽気に誘われ、冬ごもりをしていた虫や動物が目覚め始めます。わたしたち人間も冬物のコートを脱ぎ始める時季。衣替えをして、春を迎え入れましょう。

季節の虫

熊蜂（くまばち）

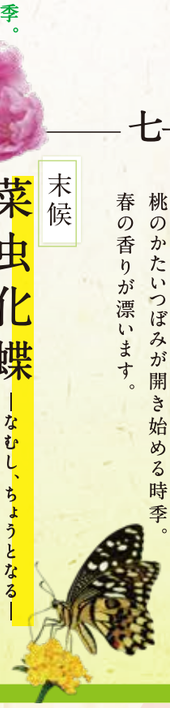
熊蜂の雄には繁殖期の春に、雌を待つためにホバリングする習性があります。動く物体を追跡するのは、雌かどうかを確認するのが目的で、威嚇ではありません。熊蜂は攻撃しなければ人をめったに刺さず、温厚な性格といわれています。

七十二候

初候　蟄虫啓戸（すごもりむし、とをひらく）
冬ごもりしていた虫たちが土から出てくる様子を「戸を開く」と表現しています。

次候　桃始笑（もも、はじめてさく）
桃のかたいつぼみが開き始める時季。春の香りが漂います。

末候　菜虫化蝶（なむし、ちょうとなる）
菜虫とは葉につく青虫のこと。この時季に蝶になり、ひらひらと舞い始めます。



覚えたい季節の言葉

【鳥雲に入る】

とり・くもにいる

北方へ移動する鳥の群れが雲間へ消えていくように見える様子を表す言葉です。日本で越冬した白鳥・雁・鴨・鶴などの渡り鳥は、春になると繁殖地へ帰っていきます。季節の移ろいや惜別の情を鳥の帰郷から感じさせる、春の季語です。

啓蟄の注目食材

新玉ねぎ

みずみずしくやわらかい食感が新玉ねぎの特徴です。カビや傷がなくて皮に光沢があり、重みがあるものがおいしいとされています。

春分の注目食材

たけのこ

たけのこ（竹）には、国内で約600、世界中で約1200もの種類があるといわれています。店頭に多く並ぶ「孟宗竹」以外に、赤紫色で細めの「淡竹」や、毛がなく黒い斑点がある「真竹」が食用の代表格です。

3月（啓蟄・春分）に旬を迎えるおすすめ食材

春分（しゅんぶん）

3月20日～4月3日頃

昼と夜の時間がほぼ同じになる「春分の日」。春分の日以降、昼の時間が長くなります。過ごしやすい日が増える半面、卒入学や転勤など変化の多いとき。ストレスに注意しましょう。

七十二候

初候　雀始巣（すずめ、はじめてすくう）
雀が雛のために巣を作り始める時季。「雀の子」は春の季語でもあります。

次候　桜始開（さくら、はじめてひらく）
桜前線の北上に伴い、日本列島の各地で桜の花が咲き始める頃です。

末候　雷乃発声（かみなり、すなわちこえをはっす）
初雷が鳴る頃です。寒冷前線の通過などにより、季節外れのひょうや雪も。

季節にまつわる豆知識

「エイプリルフール」を日本語でいうと？

大正時代に海外から伝えられたエイプリルフール。日本語では「万愚節（ばんぐせつ）」と呼ばれ、騙された人は「四月馬鹿」といわれます。万愚節についていいのは罪のないうそだけ。イギリスでは、うそは午前中につき、午後には種明かしをするようです。

季節の花

沈丁花（じんちょうげ）

高さ1m程度の低い木で、甘く強い香りの花を3月頃から咲かせます。沈丁花は、夏の梔子（くちなし）と秋の金木犀（きんもくせい）に並ぶ三大香木です。線香の材料にもなる「沈香（じんこう）」と、胃腸のはたらきを助ける生薬の「丁子（ちょうじ）」に香りが似ているのが名前の由来といわれています。

おすすめレシピ

たけのこの天ぷら

天ぷらの衣は軽く混ぜるのがポイント！混ぜ過ぎると、粘りのもと「グルテン」が出て、サクサク感がなくなります。

［材料］（2人前）
たけのこ（水煮でも可）…300g・天ぷら用油（サラダ油でも可）…適量・天ぷら粉…50g・水…75ml・塩…小さじ1/2

［作り方］
①生たけのこの場合は、米ぬか（分量外）と一緒に30～40分ほどゆでたら火を止め、そのまま冷めるまで置いておき、アク抜きをする。
②たけのこを食べやすい大きさに切る。穂先はくし切り、根元はいちょう切りにする。
③天ぷら粉と水を、粉が少し残る程度にボウルで混ぜる。
④鍋底から3cm程度の高さまで油を入れ、180～190℃まで熱する。
⑤②を③に入れて衣をつけたら、衣が色付く程度にさっと揚げる。
⑥バットに上げて油を切ったら塩を振る（お好みで木の芽を添える）。

清明（せいめい）

4月4日～4月18日頃

清らかでいきいきと華やぐ春の様を表しています。
春爛漫（はるらんまん）とはいえ、にわか雨などで
急に冷えることも。
羽織ものやストールを持ち歩き
体調管理に努めましょう。

季節の魚

若鮎（わかあゆ）

海から川へ春に遡上する、体長5～6cm程度の鮎を指す言葉です。「稚鮎（ちあゆ）」とも呼ばれ、力強く美しい姿をしています。「若鮎」は晩春、「鮎」だけなら夏の季語です。「小鮎」「鮎の子」「上り鮎」も、同じ晩春の季語とされています。

七十二候

初候　玄鳥至（つばめ、きたる）

冬を南方で過ごした燕が日本に飛来する時季です。

次候　鴻雁北（こうがん、かえる）

燕と入れ替わりに、冬を日本で過ごした雁が北へ渡ってゆく姿が見られます。

末候　虹始見（にじ、はじめてあらわる）

湿度の高くなった空に虹が浮かびやすい時季です。すぐ消えてしまう分だけ印象深い空模様に。

節気にまつわる豆知識

沖縄県で行われる「清明祭」とは？

4月上旬頃から、主に沖縄本島の中南部で行われる祖先供養の祭りです。「清明祭（シーミー）」では、沖縄特有の「門中墓（じゅうづめりょう）」に一族が集まり、重詰料理・酒・花を供えた後、ピクニックのように親睦を深めます。

穀雨（こくう）

4月19日～5月4日頃

春最後の節気です。
穀物（こくもつ）を育てる恵みの雨がしとしと降ります。
夏野菜を育て始めるのにも最適な時季です。
暑い日差しに備えグリーンカーテンの準備をしませんか。

七十二候

初候　葭始生（あし、はじめてしょうず）

「葦原の国」と呼ばれていたほど、古くから日本人に親しまれている葦が芽吹き始めます。

次候　霜止出苗（しもやんで、なえいずる）

夜間の冷え込みが収まり、霜も降りなくなります。農作物が育つ頃です。

末候　牡丹華（ぼたん、はなさく）

中国で王者の象徴とされる牡丹が咲く時季。晩春に崩れるように散ります。

覚えたい季節の言葉

【蛙の目借時】かわずの・めかりどき

カエルが活発に鳴き始める晩春は、心地よい暖かさで眠くなる時季です。「人が眠くなるのは、人の目を借りてカエルが活動するから」との言い伝えから、「蛙の目借時」という季語が生まれたといわれています。雌を求める意味の「妻狩る（めかる）」を由来とする説も。

季節の鳥

きじ

きじは日本の国鳥です。色鮮やかな雄に対して雌の体が茶色く地味なのは、育児中に天敵から見つかりにくくするためです。4月頃、雄が翼を羽ばたかせる「母衣打ち（ほろう）」をしながら鳴くのは、縄張りの宣言と雌への求愛行動だといわれています。

4月（清明・穀雨）に旬を迎えるおすすめ食材

清明の注目食材

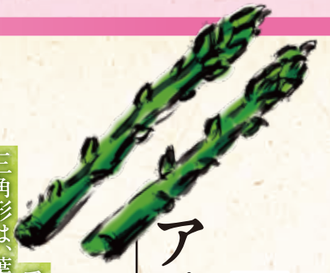
春きゃべつ

秋に種をまき、春～初夏に収穫するきゃべつです。鮮やかな緑色で、葉の巻きが緩いものがおいしいといわれます。水分量が豊富でやわらかいため、生のままサラダで食べるのがおすすめです。

穀雨の注目食材

アスパラガス

アスパラガスの茎にある三角形は、葉が退化したもので「ハカマ」と呼ばれています。ハカマの間隔は、気温が上がって急激に育つと広くなり、寒いと狭くなります。



おすすめレシピ

アスパラガスのリゾット

かたい根元は1cm程度切り落としましょう。茎を先に、穂先を後から炒めると食感にムラがなくなります。

【材料】（2人前）
アスパラガス…4本・米…1カップ・玉ねぎ…1/4個・固形スープのもと…1個・粉チーズ…50g・バター…30g・塩…小さじ1/4・こしょう…適量・湯…1500ml

【作り方】
①鍋に固形スープのもとと湯1000mlを入れて混ぜ、弱火にかける。
②玉ねぎはみじん切り、アスパラガスは穂先を切り離し、残りを小口切りにする。
③①と別の鍋に、湯500mlと塩を入れ、アスパラガスを中火で1分程ゆでる。
④フライパンにバター20gを入れ玉ねぎを炒め、しんなりしたら米を洗わずに加える。
⑤米が透き通ってきたら、①を120ml加え、汁気がなくなるたびに残りの①を少しずつ継ぎ足す。
⑥米の芯が少し残った状態で、③とバター10g、粉チーズを入れて混ぜる。
⑦塩（分量外）・こしょうを振って味を調える（ディルやパセリをお好みで添えてもOK）。

「五色」の食材をバランスよく！

春を健やかに過ごす献立

食材を色味ごとで**「五色」**に分類し、バランスよく食べるのが健康につながると和漢ではすすめられています。野菜や果物のほか、肉・魚・乾物などの色にも着目してみてください。

「五色」を活かした食材選びや献立づくりにチャレンジしましょう。

「五色」を意識して食材を選ぶ

自然界にあるものを5つの属性に分ける**「五行思想（ごぎょうしそう）」**をご存じでしょうか。

中でも、5つの色で食材を分けてそれぞれの色を取り入れた食事を摂ることで健康を保とうと考える**「五色」**は、日頃の献立づくりのヒントになります。

下の図を参考にしながら、「五色」の食材を組み合わせた献立づくりにチャレンジしてみましょう。

赤の食材（心）

元気と活力を与えてくれる赤の食材には**「補血のチカラ」**が期待できます。タンパク質や脂質を含む肉類や赤身魚はもちろん、βカロテンが豊富なとまとやにんじんなどの赤い野菜も摂取しましょう。

黄の食材（脾）

「補気のチカラ」が期待できる黄の食材は、健康的に消化を助け、気分を明るくしてくれるでしょう。みそや油揚げといった大豆食品は豊富な栄養価をほこります。かぼちゃ・銀杏・みかんなどでビタミン類のチャージも可能です。

緑の食材（肝）

緑の食材は、気分を落ち着かせ、本来の体調に整えてくれるでしょう。春菊・ほうれん草・小松菜などの緑の葉物野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれ、**「清熱のチカラ」**が期待できるので積極的に摂取しましょう。

白の食材（肺）

白の食材は、**体や肌を潤して乾燥による悩みを和らげてくれるでしょう。**ごはんやうどんなどの炭水化物には糖分が含まれるため摂り過ぎに注意。良質なタンパク質が摂れる白身魚もおすすめです。

黒の食材（腎）

体を温めるといわれている黒の食材は、現代人に不足しがち。食物繊維やミネラルが豊富で低カロリーな海藻やきのこ類を摂りましょう。時間が経つと切り口が黒く酸化するごぼうやなすなどの野菜も含みます。

SPRING POINT

春を乗り切る、健康的な食薬膳（しょくやくぜん）のポイント

和漢や栄養学をもとに考えられた、体内の調子を健康的に整える食事法を「食薬」といいます。

暦の上では春でも、2月頃は体はまだ冬モードです。五臓の「腎」が弱りやすく、心が乱れがちな人もいるかもしれません。ケアのために、おやつの摂り方を工夫してみてください。チョコレートやケーキをフルーツ（キウイやりんごなど）に、コーヒーをピュアココアにして、血糖をコントロールしましょう。ピュアココアだけでも、さらにめぐりのケアが期待できるシナモン（パウダーでOK）を入れるのも食養生につながります。

「肝」や「肺」「腎」などは東洋和漢を表す言葉であり考え方です。西洋医学の用語（臓器を指すもの）とは意味合いが異なります。ご注意ください。

※色の選別については、諸説あります。※各色の食材は代表的なものです。※各食材及び成分の作用についてはさまざまな見解があります。※写真、イラストはイメージです。

「五色」の食材を組み合わせた

春の養生法レシピ

ピーマンと豚肉のみそ炒め

Green pepper & Pork

材料（2人前）

豚肉（赤）…150g
ピーマン（緑）…4個
みそ（黄）…大さじ1
ごま油…大さじ1
片栗粉…大さじ1
しょうゆ
- 下味用大さじ1/2
- 調味用大さじ1/2

酒
- 下味用小さじ1
- 調味用大さじ1

砂糖…小さじ1/2

①ピーマンのへたと種を取り、一口大に切る。
②ボウルで3〜4cm幅に切った豚肉と下味用のしょうゆ、酒を混ぜ合わせ、全体をなじませてから片栗粉をまぶす。
③別のボウルで、調味用のしょうゆ・酒・みそ・砂糖を混ぜ合わせておく。
④フライパンにごま油を入れ、②を中火で炒める。
⑤豚肉に火が通ったら、①を加えて中火でさらに炒める。
⑥ピーマンがしんなりしたら、③を入れて焦げない程度に手早く全体に絡める。

たい飯

Sea bream

材料（4人前）

たいの切り身（白）…2切れ
米（白）…2合
にんじん（赤）…1/3本
三つ葉（緑）…1束
白だし…大さじ2

①といだ米をざるに上げて約30分おく。
②三つ葉を2cm幅に切る。にんじんは千切りにする。
③たいの両面に軽く焦げ目がつくまで、グリルで焼く。
④①と白だしを炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れて軽く混ぜた後、②のにんじんと③を入れて炊く。
⑤炊き上がったらたいを取り出し、食べやすいように骨を取り除いて炊飯器に戻す。
⑥たいをほぐしながら混ぜ合わせて茶碗に盛り、三つ葉をのせて完成。

※たいの刺身をのせて、異なる食感を楽しむのもおすすめです。

※レシピの内容や分量はあくまで参考程度にお役立てください。※食材には一部アレルギー物質が含まれる場合がございます。

SEIKATSU no CHIE
春に試したい生活の知恵

ピクニックや花見で試したい裏技

お出かけは場所の選択や持ち物が大切。屋外で快適に過ごせるポイントを知ろう！

春は、ピクニックや花見にピッタリな季節。そんなレジャーを快適に過ごすには場所選びが大切です。

たとえば、トイレや手洗い場に近い場所がおすすめです。併せて、トイレや手洗い場が混雑などで使えない場合に備え、ウエットティッシュを持参しておくのもポイントです。車で行く場合は、駐車場が近くにあると、荷物の出し入れがしやすいでしょう。

また、芝生の場所を選ぶのもポイントの1つです。土埃が立ちにくいのに加え、転んでもけがをしにくいメリットがあります。適度な木陰は過ごしやすいものの、人を刺す毛虫などがいる時季でもあるため、長袖の服で肌の露出を少なくすると安心です。ほかにも、お出かけが快適になる裏技を3つご紹介します。

Point 01 レジャーシートは角を折るとめくれにくい

四つ角を輪ゴムで縛って裏側に折る。縛った部分が地面につくようにシートを敷けば、風が吹いてもめくれにくい。

Point 02 アルミホイルでコップの転倒防止

コップの底より少し大きめにアルミホイルを丸める。丸めたアルミホイルをコップで上から押して変形させれば、コースターの完成。

Point 03 マグカップにスマホを入れて簡易スピーカー

音が拡散しやすくなるため、通常よりも大きく聞こえる。スマホが入るサイズのマグカップを用意しておこう。

SEIKATSU no CHIE
通年で活かせる生活の知恵

炊くときに入れてごはんをおいしく！

家によくあるものを少し入れると、ごはんがよりおいしく炊けます。たとえば酒。アルコールの揮発によってぬか臭さが抜けます。アルコールを含むみりんも同様です。しかも糖分でコーティングするので米に艶が出ます。甘味を引き立てるには、蜂蜜や塩も効果的です。また、氷を入れて炊くと、沸騰までの時間を長くでき、デンプンがしっかり分解されるため、甘味が増します。氷がなければ、炊く前に冷蔵庫に約2時間入れて釜ごと冷やす方法も。ほかにも一緒に炊くとごはんがおいしくなるものを紹介します。

古い米にはオリーブオイル

米をといだ後にオリーブオイルを数滴垂らして炊くと、ごはんの表面に艶が出る。マヨネーズやサラダ油でも代用可能。

昆布でうま味UP！にがりでふっくら

昆布を入れると、うま味成分のグルタミン酸でおいしくなる。また、米1合に対して大さじ1/2杯のにがりを入れれば、ふっくらと仕上がる。

もっちりさせたいなら、粉寒天やもち米

米1合あたり粉寒天1gを混ぜると、食感がよくなる（香りが特徴的なので入れ過ぎに注意）。もち米なら、全体の1割が目安。

寒暖差からくる悩みをケア

旬の香りを楽しむ

春先は、昼夜の温度差が大きいのに加え、寒い日と暖かい日を繰り返しやすいです。そのため寒暖差による悩みを引き起こしやすい人がいるかもしれません。春の気候に合ったアロマで、香りを楽しみながら悩みを整えてみませんか。

キャンドルや精油はもちろん、入浴剤や柔軟剤を工夫するだけでも手軽にアロマを取り入れられます。

●女性に人気が高い「ゼラニウム」
ローズのような華やかさに加え、植物系の爽やかな香り。精神面の乱れを整える作用が期待できる。

●頭重に悩みがちな人に「マジョラム」
甘くてスパイシーな香り。冷えによる悩みや肌の調子をケアしたい人にもおすすめ。

●安眠したいときに「ラベンダー」
フローラルでフレッシュな香り。副交感神経を優位にし、心身の乱れを整える作用が期待できる。