

もうすぐ桜満開、お花見日和

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科助教 須藤侑加子

3月となり暖かい陽気となりました。桜の時代になると梅もきれいに咲き始めましたね。桜は3月中旬から5月中旬ごろに開花し、この時期になると桜の下で食べ物を持ち寄ってお花見が各地で開催されます。

お花見は奈良時代の上流階級の人々から始まったとされます。万葉集では桜よりも梅を詠んだ歌が多く、梅の「料理早指南」には、お花見弁当の献立が掲載されています。卵焼



きや旬の食材を使った彩り鮮やかな料理など、現代でも定番料理が人気でした。

今回は、お花見弁当を華やかにする、簡単なレシピを2品で紹介いたします。色鮮やかな五色あられを使った「海老(えび)しんじょ揚げ」と桜でんぶと梅干しで桜色にした「桜餅風おにぎり」です。

【プロフィール】須藤侑加子さんは太田市出身。聖徳大学人間栄養学部卒業後、2014年に桐生大学に着任し、現在に至る。担当科目は調理実習。管理栄養士(栄養学)。趣味・半身浴、好きな食べ物・エビ、貝。

②たまねぎ、れんこんは耐熱容器に入れて、600ワットの電子レンジで1分間加熱する。

③はんぺんをよくつぶし、①、②、かたくり粉を加えてよく混ぜ合わせる。

④8等分ほどに丸めて、表面に五色あられをまぶす。

⑤フライパンに油を熱し、揚げ焼きにして表面が軽くきつね色になったら出来上がり。

【材料】ゆでむきエビ100g、はんぺん1枚、たまねぎ1個、れんこん2本ほど、かたくり粉大さじ1、五色あられ適量、揚げ油適量

【作り方】

①ゆでむきエビ、たまねぎ、れんこんは、粗みじん切りにする。

◆桜餅風おにぎり(4個分)

【材料】温かいご飯400g



桜でんぶ30g、梅干し2個、青シソ4枚、塩少々

【作り方】

弁当を華やかに彩るレシピ

①温かいご飯に、桜でんぶ、種を取り除いた梅干しを加えてよく混ぜ合わせる。

②4等分にして塩を振りかけ、ラップに包み、楕円(だえん)形に丸める。

③おにぎりをラップから外し、青シソを巻く。

④再びラップに包み、なじませたら出来上がり。

※次回「いちごの食材・栄養」です。

保健・福祉

激しい天候の変動に注意を

3月もきょうで終わり。新年度の準備で慌ただしい頃かと思えます。新型コロナウイルスやインフルエンザの感染はだいたい落ち着いています。が、天候の変動が激しく、心配です。

マイコプラズマの感染者も減少していますが、重症化には十分気をつけましょう。外から帰ったら、手洗い、うがいなどを必ずしましょう。

3月中旬以降、国内ではし

はやってる病気は?

かの感染がみられるので注意が必要です。高熱やせき、全身の発疹、鼻汁などの症状を伴い、時に重症化します。ワクチン接種の済んでいる人でも、免疫力が低下しているときなどは感染しやすいので、体力をしっかりとつけましょう。

各種感染症に対するワクチンの効果は徐々に薄まるので、改めて接種を考慮するなど、見直しをする機会がもしません。主治医に相談してみてください。

(31日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (3月17日～24日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	185	225	240	193
新型コロナウイルス感染症	389	458	414	313
RSウイルス感染症	80	62	75	35
咽頭結膜熱	9	25	12	10
A群溶連菌咽頭炎	38	56	56	44
感染性胃腸炎	538	694	642	586
水痘	27	7	22	19
手足口病	3	1	4	0
伝染性紅斑	36	43	53	41
突発性発疹	18	18	10	12
ヘルパンギーナ	0	3	2	0
流行性耳下腺炎	4	2	4	2
急性出血性結膜炎	0	1	0	0
流行性角結膜炎	4	13	12	11
細菌性髄膜炎	0	0	0	1
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	4	2	2	7
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	1	5
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	1
百日咳	3	4	1	3