

3月

カジキ



「カジキマグロ」は俗称。カジキは、マカジキ科とメカジキ科に属し、サバ科のマグロとは別の種類の魚である。カジキが高速回遊性の大型魚であり、かつ生息域が広く、肉質が良いなど多くの点でマグロと似ていることなどから「カジキマグロ」と呼ばれることがある。

カジキの大きな特徴である、口元から長く剣のように伸びている部分は上顎で、「吻(ふん)」という。これはカジキの武器で、えさを捕らえるときに左右に振り回し、致命傷を負わせる。

たんぱく質が多く、脂肪は少なめ、カリウムなどのミネラルが豊富に含まれる。

野菜としての「なのはな」は「菜花」とも呼ばれ、アブラナ科の植物である。2～3月にかけてが旬で、一足早く春の訪れを知らせてくれる。

ブロッコリーやカリフラワーのように花のつぼみを食べる野菜で、花はすぐに開いてしまうので多少は仕方ないが、あまり開きすぎると味が落ちてしまうので、早めに食べるとよい。よくつぼみが詰まっていた、採れたてのものほどおいしい。

なのはな



みつば



セリ科ミツバ属の多年草で、日本が原産。各地の山野にもたくさん自生しており、山菜採りで収穫できる。その名前の通り、葉柄の先には三枚の葉がついている。

主な産地は千葉県、愛知県、茨城県、静岡県で、この4県で全国の半分以上を生産している。

さわやかな香りには、クリプトテーネンやミツバエンという成分が含まれており、食欲増進や消化を促す効果がある。また、神経を安定させ、イライラを解消する効果もある。