



皆さん、こんにちは！

段々とあたたかくなってきて、なんとなく春がやってきているような匂いのする今日この頃ですが、春の訪れに伴って対向車の運転手さんが鼻にティッシュを突っ込んでいるのをよく見かけます。皆が皆、春を待ちわびている訳でもないのかも？

毎月第一日曜日に開催されている「京橋朝市」。去年の6月号でもお伝えしたこの朝市、それ以来なかなか早起きができず行けていませんでしたが、朝の寒さが段々と和らいで来たので、頑張って行ってきました。

京橋朝市は早朝5時からやっているのですが、私がついたのが5時半頃でした。それでも近隣のパーキングはほとんど満車で、提携の立体駐車場に何とか停められた、という感じでした。皆さん朝早くても平気なんですね。

出ているお店自体は前回とそれほど変わった様子はありませんでしたが、とにかく出店数が多いので何度行っても飽きずに楽しめるのも、この朝市の魅力だと感じました！

私はカレーとコーヒーを買いましたが、朝から食べるスパイスの効いたカレーは元気が出ますね。食後のコーヒーも相まって、この日は一日活動的に過ごせた気がします。

冬の寒い日は特に、暖かい布団の中でいつまでも寝ていたくなりますが、こういうイベントをきっかけに早起きして「朝活」をしてみると、遅くまで寝ていたときよりも逆に元気に過ごせることに気づきます。是非皆さんも少し早起きして行ってみてください！オススメです



## 今月のおすすめレシピ <ホタルイカの炊き込みご飯>

森安晴香

真っ暗な海の中で青白く発光する姿がとても美しく、神秘的な魅力があるホタルイカ。3～5月が旬で、これからの時期、スーパーなどでも見かけることが増えてきます。この時期に獲れるホタルイカは身がやわらかく、濃厚な旨味と甘みがあり、特においしいといわれています。栄養も豊富で、低脂質でありながら、EPA、DHA、タウリン、ビタミンやミネラルもバランスよく含まれています。ボイルしたものをそのまま酢味噌で食べてもおいしいですが、炊き込みご飯にするとホタルイカの旨味がしっかりと染み出し、深い味わいが楽しめます。

### 材料 4人分

米	2合
ボイルホタルイカ	100～150g
生姜	10～20g
★醤油	大さじ2
★みりん	大さじ2

### 作り方

1. 米を研いで1.5合分くらいの水を加えて30分～1時間ほど浸水させる。
2. ホタルイカの目を取除く（できればくち、軟甲も取除いたほうが美味しいです）。
3. 生姜はせん切りにする。
4. 米の浸水が完了したら、★の調味料を加えてさっと混ぜ合わせ、さらに2合のメモリまで水が足りなければ加える。
5. 生姜とホタルイカを並べ入れて炊飯器をセットしてスイッチを押す。
6. 炊き上がったら底からさっくりと混ぜ合わせる。お好みで白ゴマや小葱をのせても美味しいです。

