



とうじ ～冬至とは～



～食育⑱～

冬至は一年のうちで昼がもっとも短く、夜が最も長い日で、だいたい12月23日前後になります。冬至の日にはあずきがゆを食べたり柚子湯に入ったり、かぼちやを食べたりしますが、特に「冬至の日にかぼちやを食べると長生きする」という言い伝えがあるようです。これは、冬至の時期は年末の多忙な時期で、寒さも増して風邪をひきやすい時期と重なることから、栄養豊富なかぼちやを食べて冬を元気に乗り切ろうという昔の人の知恵の表れといえます。かぼちやは緑黄色野菜の中でも特にβ-カロテンやビタミンを豊富に含み、貯蔵もできるため、野菜の少ない冬の栄養補給食として注目されたと推測されます。

冷えない身体を作ろう

旬野菜を使った
ヘルシーメニュー例

- * 真鯛とカリフラワー
のスープ煮
- * かぼちやのピリ辛炒め
- * キャベツの甘酢漬け

+ アンジュ
2枚



合計 440kcal
野菜量 315g
(1日 350g が目安)

＝真鯛とカリフラワーのスープ煮＝

材料 4人分



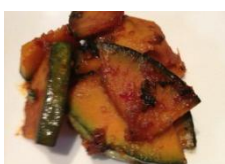
今が旬のカリフラワーには
熱に強いビタミンCが豊富
疲労回復や美肌に効果があ
ります。

真鯛の切り身..... 4切れ
カリフラワー..... 150g
玉ねぎ..... 1/3個
セロリ..... 1/3本
人参..... 50g
にんにく..... 1片
オリーブ油..... 大1と1/2
ホールトマト缶..... 1/2缶
白ワイン..... 1/4カップ
チキンブイヨン..... 5カップ
塩こしょう..... 各適量
パセリ(みじん切り)... 少々

作り方

- ① 真鯛はひと切れを半分に切って軽く塩こしょうをふり、沸騰した湯に塩少々を加えた中に入れてさっとひとゆでて水気をきります。
- ② カリフラワーは小房に分けます。
- ③ 玉ねぎは薄切りに、セロリと人参は長さ5cmの千切りにし、にんにくは薄切りにします。
- ④ 鍋を熱してオリーブ油をなじませ、③の野菜を入れて中火でしんなりとするまで炒め合わせます。
- ⑤ ホールトマトをフォークなどでつぶして④の鍋に加え、白ワインを加えます。煮立ったらチキンブイヨンを加え、②のカリフラワーを加えて10分ほど中火で煮ます。
- ⑥ ⑤のカリフラワーがやわらかくなったら①の真鯛を加え、さらに10分ほど煮て塩小さじ1と1/2とこしょうで味をととのえ、パセリを散らしたら出来上がりです。

＝かぼちやのピリ辛炒め＝



かぼちやは厚さ5mmの4～5cm角に切る。フライパンにごま油を入れ、みじん切りにした白ネギと土生姜を炒め香りが出たらかぼちやを加えて炒め、赤味噌醤油、酒、豆板醬で調味する。

魚料理の豆知識



塩をふって余分な水分を取り除き、さっとゆでることを霜降りにするといいます。これは魚の表面のたんぱく質を固めるため、余分な臭みなども抜け、煮込んだときにすっきりとした味に。切り身魚を和風の煮物や汁物に使う場合、このように下ごしらえをすると上品な味に仕上がります。

毎週金曜日の朝9時からお昼頃まで栄養士(中塚)が店頭にあります。

子育て中の食事に関する悩み(母乳やミルク、離乳食のこと、偏食、小食、遊び食べなど)お気軽にお声かけください。