

# きゅうしよく 2019 1月号

## だより

新年あけましておめでとうございます。  
お正月は年神様を迎えて、  
その年の五穀豊穡と家族の健康を祈願するお祝いの行事です。  
2019年もしっかりからだを動かし、  
きちんと食べて元気に過ごしましょう!



### 1月11日鏡開き

旧年の無事を神様に感謝しながら、神様に供えた鏡餅を食べる風習を「鏡開き」と言います。  
もともとは武家の間で、「神様からのお下がり」の餅を食べる者には力を授けられる」と縁起物として  
食べられていましたが、その後、縁起を大切ににする商人の間に広がり、一般化したといわれています。  
乾燥して硬くなった餅は、手や木槌で割りますが、「鏡割り」と言わないのは、  
「割る」という言葉が、縁起が悪いからです。飾るだけでなく、食べてこそ、意味のある鏡餅です。  
11日には、ご家庭で鏡開きをして雑煮やお汁粉にして楽しみましょう。



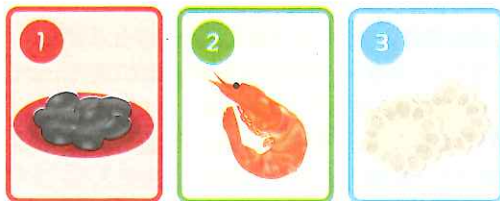
### 七草

1月7日の朝に七草粥を食べると、一年中、無病息災で過ごせるといわれています。当初は「七草粥」は「七種粥」と言っており、七種の穀物(米、麦、あわ、きび、ひえ、ごま、小豆)を粥にして食べていたといわれていますが、鎌倉時代にはそれが七種の薬草に変わりました。七草粥を食べ、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、温かい春の訪れを待ちましょう!



### キッズチャレンジクイズ

1年を健康(まめ)に暮らせるようにという願いが込められたお節料理はどれでしょう?



キッズチャレンジ答え:①

黒豆は、健康(まめ)に働けるように無病息災を願って食べます。  
また海老は腰が曲がるまで長生きすることを願って、  
れんこんは穴が多いことから将来の見通しが利くことを願って食べます。





## だいこんの選び方

- ・白くすべすべでツヤとハリがある
- ・くぼみの数が少ない
- ・太くてずっしり重たい



## \*栄養素\*

根: ビタミンC(風邪の予防)

葉: カロテン(目の健康には不可欠)、カルシウム(骨や歯の構成成分)

※大根の根にはアミラーゼが含まれており、生で食べることで食べ物の消化を助けます。

## \*豆知識\*

大根は部位によりそれぞれの美味しさがあります。

料理によって使い分けましょう!

- ・葉: 炒めもの(小魚と炒めて常備菜に! 捨てずに有効利用しましょう)
- ・根の上の部分: 甘みがある 煮物、和え物、おろし
- ・根の下の部分: 辛味がある 漬物、炒めもの

※保存する際には、葉の部分から水分が失われていくので、付け根近くから葉を切り落として根の部分と分けて保存しましょう

# つくろう食べよう お料理大好き!

## きせつの食べ物で料理

## だいこんのきんぴら

材料: 2人分

インゲン	10g	調味料 A	醤油	9g(大さじ1/2)
ゴマ油	適量		酒	15g(大さじ1)
大根	100g(1/8本)		みりん	6g(小さじ1)
ニンジン	50g(1/4本)			

作り方

- ①インゲンはさっと茹でてザルに揚げ、冷水にさらしたら斜めにきる
- ②フライパンを中火で熱してゴマ油をしき、ピーラーで薄くスライスした大根とニンジンを加えてしんなりするまで炒める
- ③②に【調味料A】を加え、水分が少なくなるまで炒める
- ④器に盛り付けて①のインゲンを飾る



## かんたん お正月 おやつ

## 黒豆マフィン

材料: マフィン型6個分

バター	60g	ホットケーキミックス	200g(1袋)
砂糖	40g	牛乳	50ml(1/4カップ)
卵	100g(2個)	黒豆(煮豆)	100g

作り方

- ①バターを柔らかくし、泡だて器でクリーム状になるまでよく混ぜ、砂糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる
- ②①に溶き卵を少しずつ加え、しっかりと混ぜる
- ③②にホットケーキミックスを半分加えて混ぜ、粉っぽさがなくなったら、牛乳を加えてさっくりと混ぜる
- ④残りの粉と、黒豆を入れ、ゴムベラで混ぜすぎないようにさっくりと混ぜる
- ⑤マフィン型の6~7分目まで④の生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで20~25分焼く

