

# 2017 きゅうしよく - 12月号 だより

2017年も最後の月となりました!  
だんだんと厳しい寒さがやってきますが、  
冬至やクリスマス、大晦日など、  
12月のイベントを元氣いっぱい楽しみましょう。



## 冬に美味しい鍋料理

鍋料理は、具材や味付けによって和風・洋風・中華風など、変化をつけて楽しむことができます。  
また、野菜だけでなく、肉や魚、豆腐などいろいろな食材を煮込むため、スープには、食材のうま味や栄養素がギュッと詰まっています。寒い冬は、家族で食卓を囲んで食べる鍋料理で、心身ともに温まりましょう!!

### 好きな鍋料理 ベスト3

#### 1位 すき焼き

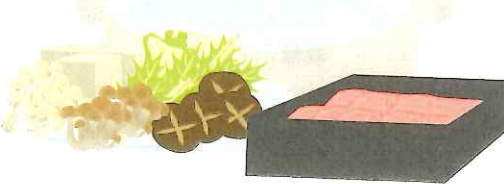


★ 鍋料理だけでなく、スープやシチューなどの温かい料理もおすすです!  
裏面にレシピを紹介していますので、作ってみてください!

#### 2位 しょうゆ味の鍋 (寄せ鍋、ちゃんこ鍋など)



#### 3位 しゃぶしゃぶ



出典:ミツカン情報ファイル(2016年7月14日)

## 12月25日クリスマス

クリスマスは英語で「Christmas」と書き、これは「Christ(キリスト)のmass(礼拝)」という意味で、イエス・キリストの誕生を祝う聖なる日とされています。教会ではミサ(礼拝)をして賛美歌をうたい神聖な時を過ごします。家ではツリーをかざったり、美味しいご馳走やクリスマスケーキを食べたりして、家族で楽しい時をすごしてはいかがでしょうか。

### キッズチャレンジ クイズ

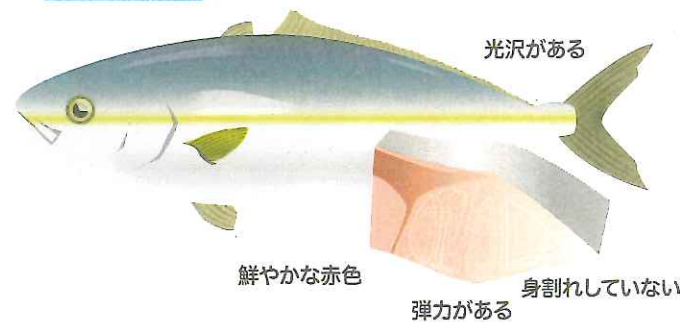
クリスマスに食べるケーキはどれでしょう?



正解: ③ ブッシュ・ド・ノエル  
フランスの伝統菓子ブッシュは「薪」、ノエルは「クリスマス」を意味し、「クリスマスの薪」をイメージしたケーキです。

## きせつの食べ物探偵団♪「ぶり」

### ぶりの選び方



### \*栄養素\*

DHA(血管の健康維持に役立つ)

### \*豆知識\*

ブリは、出世魚です。出世魚とは、稚魚から成魚までの魚の成長に応じて異なる名前と呼ばれる(出世をするように名前が変わっていく)魚のことをいいます。ブリは鯛と同じく、縁起の良い魚として、めでたい席や門出を祝う席でよく食べられます。

## つくろう食べよう、お料理大好き!

### きせつの食べ物で料理!

## ぶりの照り焼き



材料:2人分

ブリ	160g(2切れ)
醤油	36g(大さじ2)
みりん	37.5g(大さじ2強)
酒	7.5g(大さじ1/2)
油	適量

- ①ブリはキッチンペーパーなどで汚れをふきとり、混ぜ合わせた調味料Aにブリを入れ、時々裏返ししながら、20分程漬けておく
- ②フライパンに油をしき、①のブリのみを入れて、焼き色が付くまで焼き、漬け汁の半分を加えて蓋をして2~3分蒸し焼きにする
- ③蓋を取って、中火で残りの漬け汁を回しかけながら煮詰める

### 寒い冬に おすすめの料理

## きのこの クリームスープ



材料:2人分

ベーコン	20g(1枚)	薄力粉	4.5g(小さじ1・1/2)	水	100ml(1/2カップ)
タマネギ	50g(1/3個)	牛乳	125g	コンソメ	2.5g(小さじ1弱)
エリンギ	25g(1/4本)	食パン	1枚	塩	少々
シメジ	25g(1/4パック)			胡椒	少々

- ①ベーコン、タマネギ、エリンギ、シメジを1cm角に切る
- ②鍋にベーコンとタマネギを加えてしんなりするまで炒め、エリンギとシメジも加えてさらに炒める
- ③野菜に火が通ったら、薄力粉を加え、粉っぽくなるまで混ぜたら、牛乳を加えてよく混ぜ、とろみがついたら調味料Aを加えて中火で5分ほど煮込む
- ④食パンをトーストして、③をカップに注ぎ、トーストを添える

