

きずな食レシピ NO30

◆ 1月行事食♪

2019年もスタートです!!! 年末年始、普段と違う生活リズムになり体調を崩しやすくなります。しっかり食べて体力をつけましょう♪

■ 鏡餅【1月11日：鏡開き】

この日には鏡餅を下ろし、お汁粉や雑煮にして食べます。武家社会の行事だったので縁起の良い「開き」という言葉が使われています。

■ 小豆粥【1月15日：小正月】

15日は小正月とか女正月と呼ばれ、早朝に一家そろい、無病息災を願って小豆粥を食べます。小豆はビタミンB群を豊富に含み、特にB1を多く含んでいるため疲労回復に優れ、食物繊維やサポニンが利尿作用やむくみを取る効果を持っています。この時期に多い風邪予防にも有効なお粥となっています。

■ 稲荷鮓【1月17日：稲荷の日】

毎月17日は語呂合わせで稲荷鮓の日となっています。油揚げは豆腐を薄く切って油で揚げたもので、老化防止やコレステロール低下などの効果に優れている食品です。



今日の1品 鶏挽肉の稲荷寿司 ★★

材料(2人分): 油揚げ 3枚、鶏挽肉 60g、ごま 大さじ2、せり 10g、寿司飯 300g、★だし汁 1/2カップ、★醤油 小さじ2、★大さじ1、★みりん 大さじ1、☆だし汁 大さじ1、☆みりん 小さじ1/2、☆醤油 小さじ1/2

- ① 油揚げはたっぷりのお湯でゆがき油抜きをし半分に切って口を開け、★の煮汁で煮る。汁気がほぼなくなったら火を止める。
- ② 鍋に鶏挽肉と☆を入れ炒り煮にする。
- ③ セリはよく洗い、熱湯でさっと茹で、水にさらして水気を絞り5mmの長さに切る。
- ④ ボウルに寿司飯、鶏挽肉、せり、ごまを入れサックリ混ぜ合わせ6等分にする。
- ⑤ 油揚げの煮汁を軽く絞り、④をつめて完成♪

【冷え症予防には・・・】

■体を温める食べ物を食べる。
ねぎ・しょうが・にんにく・とうがらし・こしょうなどの薬味や香辛料には「血行を促進する」「血管を拡張し体内脂肪を燃焼させる」といった優れた働きがあります。日々の料理に利用することで血行を促し冷えの予防にもなります!



《参考文献 お天気レシピ》