

きずな食レシピ NO28

◆11月・12月上旬行事食♪

日々寒くなり秋冬を実感してくる今日この頃★うだるような暑さはついこの先日までだったのに、もうその暑さが恋しくなってきました。これから冬本番に突入です。今年の冬は暖冬とは言われていますがどうなることやら…。元気に乗り切ってください♪

■ けんちん汁【11月15日；女の神ごと】

「女天下の日」油気のあるものを食べ、本格的な冬の寒さに備えるために体の中から温まるけんちん汁を作る習わしの日です。野菜をたくさん入れることでビタミン・ミネラル・食物繊維を取り、疲れた体に栄養を補給します。

■ 亥の子餅【11月15日；亥の子祭り】

この日に新米でついた餅を亥の刻(午後9-11時)に食べると万病を除くという中国の風習が伝わったと言われています。また、亥の子とは猪の子のことで子孫繁栄も祈願されています。糖質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルがバランスよく配合された体力が強化する餅です。

■ 小豆【12月1日；小豆の日/乙子の朔日/川渡りの朔日】

この日に餅をついて食べると水難を免れるという俗習があります。小豆は疲れを取り去り体調を整える食品として知られています。ビタミンB1と食物繊維が豊富に含まれており、疲労回復・便秘解消・胃腸を健やかにするなどの働きに優れています。利尿作用も高く生活習慣病の多い現代人には最高の食品です。



今日の1品 ひつつみ汁 ★★

材料(2人分): 強力粉 100g、水 適量、鶏肉 100g、ごぼう(中) 1/2本、干しいたけ 2個、長ネギ 1/2本、煮干し 5尾、水 5カップ、★ 醤油 大さじ 1+1/2、★ みりん 大さじ 1、★ 塩 小さじ 1

- ① ボウルに強力粉と塩ひとつまみを入れ混ぜ合わせ水を加えてよくこね、耳たぶより柔らかくしたらひとつにまとめ、濡れふきんをかけて数時間寝かせる。
- ② 鶏肉は一口大、ごぼうはさがき、干しいたけは石づきを取り細切り、長ネギは1cm幅の斜め切りにする。
- ③ 煮干しは頭と内臓を取り除く。
- ④ 鍋を火にかけ、弱火で煮干しを乾煎りする。
- ⑤ ④に水5カップを加え②(長ネギ以外)を入れて煮立てる。
- ⑥ 煮立ったら弱火で約20分煮、★を加えて味を整える。
- ⑦ ①のタネを適量ずつちぎり入れる。(薄く延ばすように)
- ⑧ 長ネギを入れタネが浮いてきたら一煮立ちさせ完成♪

鶏肉と野菜をたっぷり入れるひつつみ汁は栄養バランスに優れた健康メニューです。糖尿予防食としても有効といわれています。



《参考文献 お天気レシピ》