

# きずな食しシピ NOZO

## ◆3月・4月上旬の行事食♪

春は天気の変化が早く気温の変動が激しい為、体調を崩しやすい季節です！バランス良く栄養を摂り体調管理に気を付けましょう♪

### ■ちらし寿司・ハマグリのお吸い物【3月3日；桃の節句】

すし飯の酢にはカルシウムの吸収を高める・疲れを取る・食欲を増進させる・防腐作用などの優れた効果があり、栄養成分の吸収を高める働きにも優れています。米の糖質、卵とエビのタンパク質と脂質、野菜のビタミン・ミネラル・食物繊維が元気な細胞を作り、若さ維持に働きます。

ハマグリは実に栄養価の高い貝で、鉄・カルシウム・リンなどのミネラルや、ビタミンB群やタウリンを多く含み、鉄やリンが貧血に、カルシウムが精神安定に、タウリンが血中コレステロール低下に働きます。

### ■十六団子【3月16日；十六団子】

十六団子は上新粉で作ります。原料のうち米はもち米に比べてアミロースが多い分、粘りが少なく歯ごたえのある食感になります。胃腸を始めとする消化器系全般を丈夫にする働きに優れています。

### ■ぼた餅【3月17日；彼岸入り】

ぼた餅はこし餡を用いて牡丹の花に似せて丸く大きく作られます。小豆は疲れやむくみを取る働きに優れています。



## 今日の1品 草団子 ★★

材料：(直径3cmの団子20個分)

上新粉 200g、熱湯 170-180cc、よもぎ 200g、  
粒あん・きな粉 適量

- ① よもぎは葉だけを摘んでよく水洗いし、重曹を入れた熱湯で1-2分茹でる。
- ② 茹であがったら水にさらして手早く冷まし、よく絞って細かく刻み、すり鉢ですりつぶす。
- ③ ボウルに上新粉を入れ熱湯を少しずつ注ぎ入れながら手でよく混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ④ 蒸し器にかたく絞った濡れふきんを敷き、③をちぎって平らにし強火で約15分蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったらよもぎを加え均一になるように練り一口大に丸め、器に盛って粒あみやきな粉を添えて完成♪

### ■草団子【4月8日；灌仏会】

よもぎは葉・茎・根・花のすべてを食すことが可能な野草です。特有の香りを持ち、カルシウムや鉄などのミネラルを多く含み、中医学では「艾葉」と呼ばれ、食欲増進、殺菌、整腸、高血圧予防などの症状に利用されています。