

きずな食しシピ NO19

◆2月の行事食♪

立春を迎える2月は暦の上では春となります！一年で一番気温が低い寒い時期でもあり、寒暖の差が激しい月です。農事が始まる月となりますので、土から生まれたものをたくさん取り、体調に気を付けて過ごしましょう♪



■煎り豆・恵方巻き【2月3日；節分】

「畑の肉」と呼ばれる大豆は良質のたんぱく質と脂質を含んでおり栄養満点です。節分の豆は「魔滅(まめ)」を意味し、この日に豆を食べることは病気や災いから体を守ると言われています。大豆は弱火で長時間煮るほど、有害な成分が失効するといわれています。

好みの具材を入れて作る恵方巻きは、たんぱく質・脂質・炭水化物の三大栄養素が十二分に摂れる巻物です。酢飯が食欲増進に働き、食物繊維も豊富に取れる為、腸内がスッキリします。



■小豆飯【2月7日；初午】

小豆の主成分は糖質とたんぱく質で、ビタミンB1 や食物繊維が多く含まれています。小豆と米と一緒に取る事で双方に不足している必須アミノ酸を補うことになり、アミノ酸スコアが満点になる食べ合わせになります。



今日の1品 おこと汁 ★★

材料:(約2人分) *各量 お好みで変えてください。

さといも 2 個、大根 10 cm、人参 1/2 本、ごぼう(細) 1 本、小豆 大さじ2、こんにやく 1/2 枚、かつおだし汁 3カップ、味噌 大さじ4、あさつき 適量

- ① さといもは皮を剥き 2 cmの輪切り、大根も皮を剥き1cm のいちよう切り、人参も皮を剥き5mmの輪切り、ごぼうは皮をこそげ乱切り、小豆はさっと水で洗い、こんにやくは熱湯でさっとゆがき、一口大にちぎっておく。
- ② ①の具を入れ、だし汁を入れ火にかける。沸騰したら中火にし具が軟らかくなるまで煮る。(およそ 25 分)
- ③ 具が煮えたら味噌を溶き入れ火を止める。
- ④ 器に盛り、あさつきを添えたら完成♪

■おこと汁【2月8日；事の日】

野菜たっぷりの味噌汁で、豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維と一緒に、味噌で良質なたんぱく質を取ります。特に味噌のたんぱく質は発酵過程の酵素の働きで消化吸収がされやすくなっており、野菜たっぷりの味噌汁は健康長寿食です。