

きずな食レシピ NO29

◆12月・1月上旬行事食♪

気付けば今年も残りわずか。1年というのはあっという間ですね。寒い日が続きますが体調管理には十分気を付けましょう!!!

■ ブリ【12月20日：ブリの日】

漢字と旬と語呂合わせからこの日が「ブリの日」となりました。ブリの脂質は良質なEPAやDHAで、脳細胞を活性化して血中コレステロール低下に働きます。出世魚とも呼ばれ縁起の良い魚です。

■ かぼちゃ【12月23日：冬至】

冬至は一年で一番日照時間が短い日です。本格的な寒さに対する準備をする日とされ、かぼちゃを食べるのが一般的です。かぼちゃを食べゆず湯に入る風習は、体を温めて健康を管理し、風邪を予防し無病息災を祈る日本の冬の行事です。

■ 年越しそば【12月31日：大晦日】

この日は家族揃ってそばを食べ、除夜の鐘を聴き、新しい年を迎えます。年越しそばの習慣は諸説ありますが、江戸時代、金箔を扱う職人が散らばった金銀の粉を集めるのに練ったそばを使ったということから、金(財宝)が集まることを祈願した為というのが一番よく知られている由来と言われています。

■ とろろ【1月3日：三日とろろ】

消化酵素を多く含んでおり、お正月で食べすぎたお腹を軽くしてくれる働きを持っています。特にとろろに含まれる消化酵素のアミラーゼは即効性を持っています。



今日の1品 ジャが芋と鶏肉のにんにく煮 ★★

材料(2人分): ジャが芋 300g、鶏肉 150g、にんにく(大) 2片、パセリ 適量、★醤油 大さじ 1+1/2、★みりん 大さじ 1、砂糖 大さじ 1

- ① ジャが芋は皮を剥き大き目の一口大に切り、鶏肉も一口大に切る。
- ② にんにくは薄切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋にじゃが芋・鶏肉・にんにく・★・ひたひたの水を入れ火にかける。
- ④ 煮立ったらあくをすくい、弱火で20~25分煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなったら火を止め、パセリを加えて完成♪

じゃが芋のビタミンCが抵抗力をつけ、鶏肉のビタミンAが粘膜を強化し、にんにくの硫化アリルが免疫力強化に働く為、インフルエンザの予防に有効な食べ合わせとなります。体を温める作用にも優れています。

■ 七草粥【1月7日：七草正月/七日節句】

中国古来の「人日(七日節句)に七種菜羹を食べると万病を逃れる」という風習が起源で平安中期より始まりました。万病を除くという呪術的な側面と同時に、おせち料理のご馳走で疲れ気味の胃腸を休め、冬場に摂取が落ちる野菜の供給源としての意味合いも持っていたと考えられています。



《参考文献 お天気レシピ》