



節分

1年で一番寒い季節がやってきました。この寒い季節、霜の降りた野菜(白菜・大根・小松菜・ほうれん草など)は甘みがありとても美味しいです。栄養価も高いので、今月もたくさん食べて元気に過ごしましょう。

2月3日は節分です。豆まきをして鬼(災い・病気など人にとって良くない事)を追い払う行事をします。節分にまつわる食べものとしては、大豆やいわしがあります。炒り豆は、健康に過ごせるように年の数だけ食べます。戸口に「焼嗅(やいかがし)」といって、柵にイワシの頭を刺したものを置き、柵のトゲとイワシの臭いで鬼の侵入を防ぎます。



冬が旬の食材

保育園では、節分にちなんで2月2日にいわし団子のつみれ汁と大豆とレーズンを砂糖で甘く煮た『ぶどう豆』を作ります。



- ほうれん草… 11月から一年中でもっとも寒い2月ごろが旬の野菜です。冬のほうれん草は色が濃く、甘みがあるうえ、ビタミンCは夏の3倍といわれています。不足しがちなビタミンCを補い、風邪予防にも効果的です。
- 大根… 七草の「すずしろ」とは大根のこと。大根は古くから日本人に親しまれてきた野菜の一つです。一年を通じて出回っている野菜ですが旬は冬で、春から夏のは辛みが強く、逆に秋から冬の大根はみずみずしくて甘みが増しています。葉も緑黄色野菜に分類され、多くの栄養素が含まれています。
- ブロccoli… 一年中売られているブロッコリーですが、旬は冬。寒さでブロッコリーの甘みが増します。茎もつぼみの部分と同じように栄養があります。食物繊維も豊富です。周囲のかたい部分は切り取り、給食でも使用しています。
- タラ… 一年を通じてとれますが、旬は産卵期にあたる寒さの厳しい時期です。身が引きしまり美味しくなります。漢字で「鱈」と書くように雪の季節、冬を代表する魚です。

レシピ紹介

今月の献立から「切干大根のみそ汁」を紹介します。

<材料>	<作り方>
(大人2人、子ども2人分)	① 切干大根は水で戻しておく。
切干大根(乾燥) 10g	② 油揚げは油抜きをする。(熱湯をかけるだけで可)
人参 50g	③ 切干大根は水気を切り、人参、しいたけ、油揚げとともに千切りし、ごま油で炒める。
油揚げ 約1枚	④ だし汁を加え、具が柔らかくなったら、みそで味付けをする。
しいたけ 3~4個	
ごま油 少々	
煮干だし 5カップ	※玉ねぎや長ねぎなどお好みで入れても美味しくなります。
みそ 30g	

