

きゅうしよく だより

2018
2月号

寒い日が続きますが、風邪はひいていませんか。
もう春はすぐそこです。
寒さに負けず、元気に過ごしましょう!!

2月3日節分

2月3日は節分です。「節分」とは本来、季節のうつり変わりの意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していましたが、立春が一年の初めと考えられることから立春の前日だけを「節分」というようになりました。節分に行く豆まきでは、一般的に「鬼は外、福は内」と掛け声をかけますが、鬼を祭神または神の使いとしている神社では、「鬼も内(鬼は内)」としています。豆は「魔を滅する」という意味から、鬼を払う力があるとされています。また、まいた豆を、自分の年齢(数え年)よりも一つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかず元気に過ごせるといわれています。ご家庭でも豆まきをし、家族みんなの健康を願いましょう!



節分に恵方巻き?

節分に恵方巻きを食べる習慣は諸説ありますが、関西地方から広まったといわれています。1998年に全国のスーパーやコンビニで売られるようになったことから全国的に急速に広まりました。「恵方」とは、その年の干支によって定められた最も良いとされる方角のことで、今年は「南南東」です。恵方に向かって、目を閉じて、願い事をしながら無言で一本丸ごと食べることで願いがかなうといわれています。一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」、具材を巻き込むことで「福を巻き込む」という願いが込められています。

キッズチャレンジ クイズ

節分のとき玄関に飾るのはどれでしょう?



正解: ③ 柊(ヒイラギイワシ)
節分には、柊の枝に柊の頭を刺して玄関に飾る習慣があります。昔から節分の夜には鬼が出没すると考えられており、柊の葉が鬼の目を刺し、柊の頭の悪臭で家に近づけないようにするという意味があり、魔除けのためにおこないます。

きせつの食べ物探偵団♪「小松菜」

小松菜の選び方

緑が濃い

ピンとしてみずみずしい



ハリとみずみずしさがある

株は大ぶりですっかりしている

栄養素

カロテン(目や皮膚の健康を保つ)
カルシウム(骨や歯を形成する)
食物繊維(腸の動きを活発にする)

豆知識

小松菜は寒さに強く、霜にあたると甘みが増して美味しくなります。
アクが少ないので、下茹での必要がありません。

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの
食材でおやつ

小松菜マドレーヌ



材料:直径8cmのマドレーヌ型6個分

小松菜	100g(2株)
薄力粉	100g(1カップ弱)
砂糖	90g
卵	100g(2個)
バター	60g

- ①小松菜は根を切り落としてよく洗い、熱湯でさっと茹でてザルに上げ、水をしっかりと切ってみじん切りにする
- ②ボウルに薄力粉と砂糖を合わせてふるっておく
- ③②のボウルに溶いた卵を加え、泡だて器で混ぜ、①の小松菜を加えてさらに混ぜる
- ④バターを電子レンジ500Wで30秒弱加熱して溶かし、熱いうちに③のボウルに加えて混ぜる
- ⑤④の生地をマドレーヌカップの9分目まで入れ、180℃のオーブンで15分焼き、冷めたらできあがり!!
※フードプロセッサーを使うときは、生のまま短くカットした小松菜と卵を合わせてかけましょう!

節分の
かんたん料理

福豆ごはん



材料:2人分

白米	1合(150g)	福
醤油	7.5g(大さじ2/5強)	
酒	7.5g(大さじ1/2)	
チリメンジャコ	20g	
炒り大豆	25g	
大葉	0.5g(1/2枚)	

- ①白米は洗米して合数分の目盛りまで水(分量外)を加えて、炊飯器にセットする
- ②①から水を大さじ2杯分取って、醤油と酒を入れてよく混ぜ、炊飯する
- ③チリメンジャコは熱湯をかけてザルで水気を切り、フライパンで軽く水分が飛ぶように炒り、炒り大豆も入れてさらに炒っておく
- ④ご飯が炊けたら、③を混ぜて、器に盛り付けたら千切りにした大葉をちらす