

栄養科だより

2023年2月号

第 372 号

編集

至誠堂総合病院

栄養科

春寒の候



年が明け一ヶ月が経過しました。先月は思いのほか積雪は少なく感じましたが、寒さは相変わらず厳しい日が続きました。また経済についても物価高騰が止まらず我々消費者の懐も寒いままです。

ところで、『雪下野菜』をご存知でしょうか？寒さ厳しい雪深い山形の地域でも野菜が食べられるように考えられた保存方法です。

雪下野菜の最大の特徴はその甘さです。野菜たちは、凍ってしまわないように自らがつ水分や栄養素を糖分に変えることで青臭さが抜けて旨味と甘味が凝縮されたおいしい野菜になります。見かけた時は購入して食してみても良いでしょうか。

三寒四温、体調管理が難しい時期ですが、雪下野菜のようにたくさん栄養を摂って、身も心も懐も暖かくなるのをグツと堪えて待ちましょう。

栄養科 ～節分メニュー～

大豆ごはん
いなり煮
お浸し
すまし汁
豆乳きなこプリン



節分に食べたい縁起の良い食べ物
そば、こんにやく、けんちん汁を組み合わせた
おすすめレシピ

けんちんそば

材料（2人分）

そば・・・2人前
そばつゆ・・・125 ml
水・・・800 ml
大根・・・7g (5mm ちょう切)
人参・・・30g (5mm 半月切)
ごぼう・・・40g (笹切)
れんこん・・・30g (5mm ちょう切)
こんにやく・・・1/4 枚 (5mm 拍子切)
しめじ・・・1/3 パック (ほぐす)
豚バラ肉・・・100g
塩・・・小 1/2
ごま油・・・適量
ネギ・・・適量 (小口切)

作り方

- ① 鍋にごま油をひき、中火で豚肉を炒め色が変わったら、根菜類を加え軽く炒める。油が回ったら、こんにやく、しめじを加え更に炒める。
- ② ①に水を加え、野菜が軟らかくなったらそばつゆと塩で味を整える。その間、そばを茹でておく。
- ③ そばを湯通しし、器に盛り付け ②のけんちん汁を注ぎ、ネギを盛り付ける

節分と恵方巻について

2月と言えば節分ですね。節分とは、立春・立夏・立秋・立冬と分けられた節季の前日の事を指しています。旧暦では立春が一年の初めとされ最も重要視されていたので節分は一般的に立春の前日を示すようになりました。

節分と言えば豆まきですが、近年は恵方巻を食べる習慣も一般化してきました。その始まりは諸説ありますが、いずれも近代に入ってから始まり、関西地区を中心に伝えられたものと言われています。「恵方」とは陰陽道で、その年の福徳を司る年神様がおる方向を示し、その恵方に向かって事を行えば「何事も吉」とされました。その方向を向いて巻き寿司を食べることからその寿司が「恵方寿司」「恵方巻」と呼ばれるようになりました。また巻き寿司を切らずに一本丸ごと食べるのは縁を切らないという意味が込められています。他にも七福神にちなんで七種類の具材が入られるのは福を巻き込むという願いが込められているそうです。

- ◎赤：いくら・鮭・海老・カニ・マグロ等
- ◎黄：厚焼き玉子・伊達巻・荒野豆腐
- ◎緑：きゅうり・菜の花・みつ葉・しそ・ほうれん草
- ◎茶：かんぴょう・穴子・ウナギ・椎茸
- ◎ピンク：桜でんぶ・甘酢生姜等

これら五色の食材のいずれかと酢飯、海苔の七種類で商品化されていることが多いようです。こうしてみると、野菜・魚介類・海藻類・卵・ご飯と鮮やかさだけでなく、栄養バランスが整いやすい事も理想的ですね。

最近では恵方巻ならぬロールケーキの恵方巻、恵方ロールデザートも販売されています。見栄えも海苔に見立てた生地を包み、中にクリームと果物が入っていたりと恵方巻そっくりでこの季節ならではの楽しみのひとつでもあります。

今年の恵方は「南南東」です。皆さんも今年一年の無病息災を願う恵方巻はいかがでしょう？

