栄養科だより

2025年12月１日
-第406号-
発　行
至誠堂総合病院
栄　養　科

「歳末の候」

年の瀬を迎え、慌ただしい日々が続いていますが、皆様はどうお過ごしでしょうか。寒い日が続いていますが、寒さに負けない為にもバランスの取れた食事を気にかけましょう。免疫力を維持するために、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどをバランスよく摂取しましょう。体を温める食材として、生姜や根菜などを温かいスープを積極的に食べましょう。今年も残すところわずかになりました。皆様良いお年をお迎えください。

今月は、12日に創立記念日、24日にクリスマスの行事食を予定しております。

行事食献立

創立記念日

赤飯
酒蒸し
芋煮
フレンチサラダ
祝いの華（練切）

クリスマス

もち麦とトマトのピラフ
あんず風味照り焼き
温野菜サラダ
コーンポタージュ
ティラミス

年越しそば
―東北の味と日本各地の風習―

大晦日の夜、そばをすする音が台所に響けば、一年を締めくくる穏やかなひとときの始まりです。古くから続く「年越しそば」は、今も多くの家庭で受け継がれる日本の年の瀬の風物詩です。

そばの細く長い形には「長寿」や「家運長久」の願いが、切れやすさには「一年の厄を断ち切る」という意味が込められています。その起源は江戸時代にまでさかのぼり、そばが庶民の食として親しまれる中で、年の終わりに食べる習慣が全国に広まりました。

東北地方では、寒さ厳しい冬を越えるためのあたたかな味が各地にあります。山形の「板そば」や「寒ざらしそば」は、そば粉の香りを存分に楽しめる力強い味わい。福島では、舞茸や山菜の天ぷらを添えた手打ちそばが人気です。秋田では地粉を使った素朴な田舎そば、青森では大豆をつなぎに使った「津軽そば」が独自の風味を誇ります。どれも土地の恵みと人の手の温もりが感じられる一杯です。

また、関東では濃いつゆに海老天をのせた「天ぷらそば」、京都を中心とする関西では昆布だしのやさしい味わいの「にしんそば」、九州では甘めのつゆや柔らかなそばなど、地域によって個性豊かな年越しそばが楽しめます。

年が明ける前にそばを食べ終えるのが昔からの作法とされます。湯気の向こうに笑顔が浮かび、「よいお年を」と言葉を交わせば、一年の感謝と新しい年への希望が自然と湧いてくるようです。あたたかなそばの一杯とともに、皆さまも穏やかな年越しをお迎えください。

２０２５年
１２月号

一品紹介
里芋だんごの生姜あんかけ

材料（だんご10個分）
里芋　12個（600g程度）
揚げ油、白ごま　適量
＜鶏そぼろ＞
鶏ひき肉　180g
酒　120cc
醤油　大さじ１
みりん　大さじ１
（粉さんしょう　少々）
＊好みで
＜生姜あん＞
だし汁　240cc
醤油　大さじ2
みりん　大さじ2
水溶き片栗粉　適量
おろし生姜　15g

作り方
① 里芋は皮をむいて一口大に切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで12分加熱する。柔らかくなったら木べらなどで粗く潰す。
② 鶏そぼろを作る。フライパンに鶏そぼろの材料を入れて混ぜる。強火にかけて汁気がなくなるまで煮る。
③ ①の里芋、②のそぼろをそれぞれ10等分にし、里芋でそぼろを包んでだんご状にする。
④ 揚げ油を170℃に熱し、③の表面が色づくまで揚げる。
⑤ 生姜あんを作る。鍋にだし汁、醤油、みりんを入れて強火にかけ、沸騰したら火を止めて水溶き片栗粉を加え混ぜる。再び火にかけ、とろみがついたら火から下ろし生姜を加えて混ぜる。
⑥ 器に盛っただんごに生姜あんをかけて白ごまをふる。