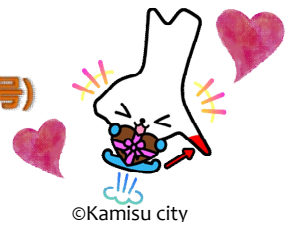




かみす食育だより 令和7年2月号(110号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。暦の上ではもうすぐ春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗い・うがいをしっかりし、バランスの良い食事を心がけて寒さを乗り切りましょう。

季節のお話

節分



今年の節分は、2月2日(日)です。「節分」には、季節を分けるという意味があり、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。旧暦で立春の頃が1年の始めとされていたことから、節分と言うと立春の前日を指すようになりました。節分の日に豆をまくのは、お米と同じように私たちのエネルギー源であり、霊力をもつといわれる豆で、病や災い(=鬼)を祓い、その豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。この考え方が、中国の古い鬼追いの行事「追儼(ついな)」と合わさり、広まったとされています。



今月の旬のたべもの

■鱈(たら)



鱈は、魚へんに雪と書くように冬を代表する魚です。身は柔らかく脂肪の少ない白身魚であるため、鍋もの以外にも、ソテーやムニエル、フライなど幅広いメニューで楽しむことができます。

また、皆さんは「たらふく食べる」という言葉を知っていますか？これは、食べ物や飲み物をお腹いっぱい食べるという意味です。鱈は口が大きく何でも食べるため、たっぷり食べたお腹がまるで「鱈の腹」のようだというので「鱈腹」という漢字が当てられています。

～しょうがが香る 鱈の和風あんかけ～

【材料(2人分)】 1人分あたり エネルギー 221kcal 塩分 1.2g

真鱈	2切れ	玉ねぎ	1/4個	A	干し椎茸の戻し汁	150ml	B	片栗粉	小さじ1/2
塩	少々	人参	1/6本		醤油	小さじ2		水	小さじ1
片栗粉	大さじ1	干し椎茸	2個		みりん	小さじ2		三つ葉	適量
サラダ油	大さじ2	しょうが	1かけ						

【作り方】



- ①真鱈に塩をふり、5分ほどおく。水気が出てきたらペーパータオルでよくふきとり、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ②干し椎茸は、かぶる程度の水を入れて戻す。
戻し汁150mlを取り分け、椎茸は薄切りにする。
- ③玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- ④三つ葉は根を取り除き、1cmくらいに切っておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、①を揚げ焼きする。火が通ったら取り出す。
- ⑥油を拭き取り、フライパンにAを入れて火にかけ、沸騰したら②と③を加えて煮る。火が通ったら、水溶性片栗粉(B)でとろみをつける。
- ⑦皿に鱈を盛りつけ、⑥をかける。上に三つ葉を散らして完成。



健康増進課、はさき保健・交流センター