



# かみす食育だより 令和8年1月号(121号)

＊ 肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事 ＊



©Kamisu city

あけましておめでとうございます。「今年はどんな年にしよう？」とそれぞれに思い描くことがあるかと思います。伝統的行事のひとつである書き初めをするように、気持ちを新たに抱負を書いてみるのも良いですね。今年も健康に気をつけながら、元気に過ごしましょう！

## 行事食 七草がゆ



七草の日(1月7日)は、五節句のひとつ、「人日(じんじつ)の節句」であり、七草がゆを食べて無病息災を祈る日です。七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃を休めるために食べる意味もあるそうです。

この時期に合わせて、春の七草をセットにして売っているお店もあります。簡単に作ることができるので、ぜひこの機会に春の七草を味わってみてください！

春の七草

せり

なずな

ごぎょう

すずしろ

すずな

ほとけのざ

はこべら



## 旬の食材 ねぎ

白い部分を食べる「根深ねぎ(長ねぎ)」と、緑色の葉の部分が多い「葉ねぎ(青ねぎ)」に分類できます。長ねぎは加熱すると甘みが増し、とろりとした食感になります。特に太さのある旬のねぎは、切り口から水分がこぼれるほどみずみずしく、おかずの主役になるほど美味しいです。ぜひ、炒め物や鍋など様々な料理で味わってみてください。

### ●栄養

緑色の部分は、β-カロテン、ビタミンC、葉酸などが豊富です。独特の香り成分である「硫化アリル」は、白い部分に多く含まれます。消化液の分泌を促して食欲を増進させるほか、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復にも効果が期待できます。



## 長ねぎと鶏肉の とろとろ焼き

材料2つ！漬けて焼くだけで  
ご飯が進む主役のおかず！

1人分あたり エネルギー179kcal、食塩相当量0.7g

### 【材料(4人分)】

鶏もも肉	1枚(約250g)
長ねぎ	大きめ1本(約100g)
油	大さじ1
漬けだれ	
酒	大さじ2
味噌	小さじ2(12g)
★ みりん	小さじ2
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- ① 鶏肉をひと口大に切る。余分な脂身は取り除く。
  - ② ねぎを、約1cmの厚さで斜め切りにする。
  - ③ 保存袋に①を入れ、★の調味料を加えて揉み込む。
  - ④ ③の中に②を入れ、ねぎが崩れない程度に揉み込む。空気をなるべく抜いて、袋の口を閉じる。冷蔵庫で半日程度おく。
  - ⑤ フライパンに油をひき、④を入れたら蓋をして中火で約3分焼く。蓋を取って全体に焼き目がついたら器に盛り付ける。
- ※お好みで付け合わせを用意するとさらに彩りが良くなります！

