

食育通信

12月号

2023年

今年も残りわずかとなりました。朝晩の寒さも厳しく、体調を崩しやすい季節です。身体を温めてくれる根菜類、ビタミンたっぷりの野菜や果物、免疫力を高めてくれるきのこ類など、旬の食べ物をたくさん食べて、風邪などに負けない身体づくりをしたいですね。

12月の誕生会はバイキングでした。メニューはそうめん、オードブル（ハム、チーズ、ウインナー、ミニトマト）、ブロッコリーの塩ゆで、鶏のから揚げ、ポテトフライ、ミートローフ、鮭のクリームソース、オムライス、白菜とりんごのサラダ、さつまいもと南瓜のサラダ、パン3種（クロワッサン、ぶどうパン、チョコパン）です。みんな好きな物を何回もおかわりをして楽しんでいました。

乾物 図鑑

野菜・魚介類・海藻類、豊かな自然環境に恵まれた日本で、昔から愛されてきた乾物たちです。どんなものがあるでしょう。

野菜類



切干大根・・・大根を天日干しすることによって甘味と歯ごたえが生まれる。

かんぴょう・・・ユウガオの果肉を薄くむいて天日干ししたもの。巻きずしや五目ずしの具に。

干しいたけ・・・しいたけを天日干ししたもので、ビタミンDやカリウムがぐんと増える。

豆類・・・大豆、黒豆、小豆、白いんげん、金時豆、花豆など多種多様。

他にも、ぜんまい、いもがら、きくらげ、唐辛子、ごまなど。

海藻類



昆布・・・かつおぶしと並ぶだしの王者。主に北海道でとれる昆布を天日干ししたもの。

のり・・・藻を紙状に成形して天日干ししたもので、おにぎりや巻きずしに欠かせない。

ひじき・・・茎の長い部分の「長ひじき」と細い枝部分の「芽ひじき」がある。

寒天・・・テングサ、オゴノリという紅藻類を煮溶かして固め、凍らせて乾燥させたもの。ゼリーや和菓子の材料。

他にも、乾燥わかめなど。

魚介類



煮干し、じゃこ・・・カタクチイワシ、マイワシなどの幼魚をゆでてから干したもの。

かつお節・・・かつおの切り身を煮ていぶし、カビをつけて発酵させたものと、ゆでて干したものがある。だしには欠かせない“うまみ”のもと。

干しエビ・・・殻付きのままゆでて干したもので、もどさずに食べられる。カルシウムが豊富。

他にも、干し貝柱、棒だらなど。

加工食品



高野豆腐・・・「しみ豆腐」や「凍り豆腐」とも呼ばれ、豆腐を凍らせた後脱水乾燥させる。

麩・・・小麦粉のグルテンを取り出し、小麦粉やもち粉などと合わせて成形したもの。

春雨・・・じゃがいもやさつまいも、緑豆のでんぷんを糸状に成形して乾燥させたもの。

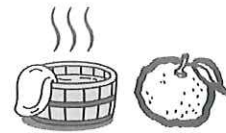
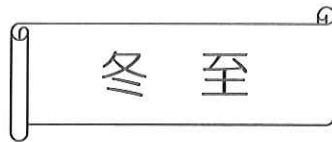
他にも、乾麺類、粉類など。

？ ？ 乾物の良さってなんだろう ？ ？

①水で戻すと増える。
保存に場所を取らず、
買い置きにも便利。

②保存期間が延びる。
災害時など、いざと
いうときに役立ちます。

③栄養が豊富に。
切干大根の場合、
カルシウムは1.5倍という
データも！



冬至は1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。今年は12月22日金曜日です。ゆず湯に入って、無病息災を祈ります。また、「ん」がつく食べ物を食べると「運」がつくという言い伝えがあります。「なんきん（かぼちゃ）」を食べるのが一般的ですが、「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「かんてん」「うどん」「きんかん」もかぼちゃとともに「冬至の七種」といわれています。縁起物というだけでなく、この寒い時期にポカポカ身体が温まりそうな食材ばかりですね。

この日を境に再び日が長くなっていきますが、それを「悪いことが去り良い方向に転じる」
いちようらいふく
と見て、冬至を「一陽来復」と呼ぶそうです。そう思うと未来が希望で満ちあふれている様で、寒い中でも力がみなぎってきます。

今月のおすすめレシピ



☆かぼちゃのいとこ煮

材料（4人分）

かぼちゃ	1/4個
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/4
あずき（乾）	80g

〔作り方〕

- ①あずきをさっと洗い、5倍量の水とともに鍋に入れて強火にかける。沸騰したら中火にし指で軽く押して潰せるくらいまで約1時間ゆでる。
- ②かぼちゃを4cm角に切る。
- ③鍋にかぼちゃ、砂糖、塩を入れ、浸るくらいの水を注ぎ、落とし蓋をする。強めの中火にかけ、10分位、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ④③に①を入れ混ぜ、さっと煮る。

冬至の日の定番メニュー。ゆであずきを使うと、簡単に作れますよ！

☆ちゃんぽんうどん

材料（4人分）

ゆでうどん	4玉
豚小間肉	100g
人参	1/4本
キャベツ	1/8玉
長ねぎ	1/2本
コーン	50g
さつま揚げ	2枚
かまぼこ	4切れ
中華スープの素	大さじ1
牛乳	100ml
塩	小さじ1
味噌	大さじ1
ごま油	適量

〔作り方〕

- ①人参は5cmの短冊切り、キャベツは一口大に、長ねぎはななめ薄切りにする。
- ②深めのフライパンに豚肉を入れ炒め、人参、を加えさらに炒める。
- ③水600ml、中華スープの素、塩を加えて煮る。人参が柔らかくなったら、他の具材を入れて好みの固さに煮る。
- ④具材が煮えたら、味噌を加える。
- ⑤火を弱め牛乳を加えて火を止め、ごま油を回し入れる。
- ⑥ゆでうどんにかけて出来上がり。

冷蔵庫にある色々な野菜、シーフードなどを入れてもおいしいですよ！