



河北の食育便り

あけましておめでとうございます

いよいよ新年になりました。ご家庭ではどのようなお正月を過ごされましたか??
年末年始に乱れた生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんを食べて、
一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



縁起物が詰まった重箱

めでたいことを重ねるという意味から、お節料理は重箱につめられます。現代で一般的なものは三段重や二段中で、それぞれの重箱に詰められる献立はそれぞれ決まりがあり、新たな年の幸せを願う縁起物がそろいます。

一年の食の始まりには様々な願いがこめられています

- 田作り 田を作る、豊作を願う
- 伊達巻 形が巻物をあらわしており、「学問、習い事」が成就するように
- かまぼこ 縁起がよいとされる赤と白
- えび 腰が曲がるまで長生きできるように
- 黒豆 (まめ) 健康に暮らせますように

ほかにたくさんの願いが込められているのでみんなで調べてみよう!

懐かしの味! 『大豆の甘辛揚げ』

〈材料〉

- ・大豆の水煮 1パック (200g程度) ・A 醤油 大1 ・A 砂糖 大1
- ・A みりん 大1 ・A 酢 大1 ・片栗粉 大1程度 ・サラダ油 大2程度

〈作り方〉

- ① Aの調味料をフライパンに入れ、ひと煮立ちしてアルコールを飛ばしておく。
- ② 大豆は水洗いし、ザルにあけて水気をよく切る。
- ③ ビニール袋に片栗粉と大豆を入れ混ぜ、片栗粉をまんべんなくつける。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を熱し、大豆を平たく並べて中火で揚げ焼きする。
- ⑤ 衣がカリッと仕上がったら大豆を火からおろし、火を止めた状態でAのタレに大豆を絡める。

