



河北の食育だより

厳しい寒さが続きますが、体調を崩したり、風邪をひいたりはありませんか？？
 2月は1年の中で最も寒さの厳しい月ですが、寒い冬もあと少し！
 うがい・手洗いを心がけ乗り切りましょう

福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。



<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。

