

行事×食を楽しもう♪



2 月は節分、初午、バレンタインデーなど

様々な行事がありますね😊

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といいます。

行事食には、家族の幸せや健康など人々のさまざまな願いが込められています。

食育ピクトグラム 11「日本の食文化の継承」

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図る。



節分



「節分」=「季節を分ける」立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前日が節分です(年4回)。

旧暦では 1 年の始まりである立春が重んじられていたため、節分といえばこの時期になったのだとか。

恵方巻き

「恵方」とはその年の年神様がいらっしゃる方向で、干支によって決まります。

「商売繁盛、幸せを一気にいただく」という縁起担ぎで、恵方の方向を向いて、願い事を思い浮かべながら、無言で一気に太巻きをかじります。



七福神に見立てて 7 種類の具材を入れるとよい👍



豆まき



「邪気を払う」ための儀式で、豆まきの後には現在の年齢の数、もしくは年齢+1粒の豆を食べて無病息災を願います。西条市では、石鎚神社(年男、年女、福娘が豆まきをする)や世田薬師などで節分祭が行われています。

【大豆の栄養】

たんぱく質や鉄、カルシウムなどのミネラル、イソフラボンが豊富に含まれる。



イワシ

イワシの独特な匂いや焼いたときに出る煙が、鬼や邪気を払うとして、「ひいらぎイワシ」を魔除けとして玄関先に飾ったり、無病息災を願ってイワシを食べたりする風習があります。

【イワシの栄養】

DHA や EPA などの良質な油は動脈硬化予防にオススメ。イワシは骨ごと食べられるので、カルシウムも効率的に摂取でき、カルシウム吸収率を上げるビタミン D も豊富に含まれているので骨粗鬆症予防にも良い。



初午



「はつうま」といい、2月の最初の午の日に京都の伏見稲荷大社をはじめとする、日本各地の稲荷神社で行われる祭礼のこと。五穀豊穡や家内安全を祈るための祭り。

いなり寿司

田の神の使いである狐の好物である油揚げを使った食べ物。

【油揚げの栄養】大豆から出来ているため、たんぱく質やミネラル、イソフラボンが豊富。

※脂質が多く含まれるため、食べ過ぎには注意△

俵型のいなりは、俵を表して豊作を祈ったもので、関西地方に多い三角形は狐の耳を表していると言われている。





豆まき後の豆アレンジ♪ ザクザクお豆の鶏から揚げ

材料 2 人分

- ・鶏ささみ……………4 本
- ・節分の豆……………40g
- A おろししょうが・小さじ 1/2
- おろしにんにく・小さじ 1/2
- 酒……………大さじ 1/2
- みりん……………大さじ 1/2
- しょうゆ……………大さじ 1/2
- ・おからパウダー……………大さじ 2
- ・卵……………1 個
- ・サラダ油……………適量

作り方

- ①ささみは、フォークで何か所かさしておく。
- ②豆をポリ袋に入れ、めん棒などで粗めに砕く。
- ③ボウルにささみを入れ、A の調味料を加えて、10 分ほど置いておく。卵は溶きほぐしておく。
- ④バットにおからパウダーを入れ、③のささみをおからパウダー、卵、砕いた豆の順にくぐらせ、衣をつける。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れきつね色になるまで5分ほど揚げ焼きにする。
- ⑥食べやすい大きさに切る。レモンを絞って食べても美味しい♪



【1人分】 エネルギー292kcal たんぱく質 39.4g 脂質 11.5g

炭水化物 12.1g 食物繊維 6.9g 食塩相当量 1.0g



節分や初午にオススメ★ イワシのいなり巾着

材料 2 人分

- ・油揚げ(長方形)………2 枚
- ・イワシ缶……………80g
- ・えのき……………60g
- A 味噌……………小さじ 1
- おろししょうが・小さじ 1
- 片栗粉……………大さじ 1
- B みりん……………小さじ 2
- しょうゆ……………小さじ 2
- 酒……………小さじ 2
- 水……………100ml

作り方

- ①イワシはスプーンなどで粗めにつぶす。えのきは 1 cm 長さに切る。油揚げは半分に分けて袋状に開き、熱湯を回しかけて油抜きする。冷水でさっと洗い、粗熱をとる。
- ②ボウルにイワシとえのき、A の調味料を入れ、混ぜる。
- ③①の油揚げに②を詰める。揚げの口を巾着のように閉じ、つまようじで止める。
- ④フライパンに B を煮立たせ、いなりを加え、煮る。



【1人分】 エネルギー227kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.3g 炭水化物 10.6g

食物繊維 1.7g 食塩相当量 1.4g



バレンタインデー♡にオススメ お豆腐ガトーショコラ

材料(ケーキ型1個 6等分)

- ・絹豆腐……………200g
- ・牛乳……………大さじ 2
- ・砂糖……………50g
- ・卵……………1 個
- ・薄力粉……………40g
- ・ココアパウダー……………20g

作り方

- ①オーブンを 180℃に予熱しておく。ボウルに豆腐を入れなめらかになるまで泡立て器で混ぜる。
- ②①に卵、砂糖、牛乳を加えさらに混ぜる。
- ③薄力粉とココアパウダーはふるいにかけておく。②に薄力粉とココアパウダーを加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ④型にクッキングシートを敷き、③の生地を流し入れる。
- ⑤予熱したオーブンで 180℃、30～40 分焼く。
- ⑥オーブンから取り出し、粗熱をとり、6等分に切り分ける。



【1切れ分】 エネルギー103kcal

たんぱく質 4.2g 脂質 3.1g

炭水化物 15.6g 食物繊維 1.3g

食塩相当量 0g

※温かいうちに食べても、冷やして食べても美味しい♡

詳しく知りたい方は、保健センター栄養士まで ☎0897-52-1215

