

暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きそうです。栄養バランスの良い食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



2月3日は「節分の日」

節分はもともと、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、1年に4日存在します。「季節を分ける」節目となる日で、現在では特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



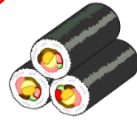
大豆

炒り大豆は「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



鰯(いわし)

ひいらぎの枝に、焼いた鰯の頭を刺した「柊鰯」を玄関などにつるし、鬼を追い払います。鰯を焼くときに出る煙で鬼を追い払うともいわれています。



恵方巻き

巻き寿司を切らずに、その年の恵方(今年は南南東)を向いて無言のまま食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされています。

韓国のおにぎり「チュモッパ」

【1人分】

- ・ごはん 200g
- ・とびこ 40g
- ・たくあん 30g
- ・小ねぎ 5g
- ・韓国のり 3枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1/2

【作り方】

- 1 たくあんは5mm角に切り、小ねぎは小口ぎりにする。
- 2 韓国のりは手でちいさくちぎる。
- 3 ボウルにごはん、1、2を入れてマヨネーズとごま油を加えよく混ぜる。
- 4 1/5量をラップで包み、丸く握って完成。

韓国の家庭料理「チュモッパ」をご紹介します。手軽に作れてやみつきになる美味しさが特徴の一口おにぎりです。食欲のない朝にもおすすめのレシピです。ぜひご家庭でおためしください!

やみつきになる
簡単朝ごはん☆

大豆は良質なたんぱく質を豊富に含む食品です。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含まれることから、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆から作られる食品には、大豆の栄養成分が消化・吸収しやすくなっているものや、加工されることで、新たな成分が加わり、栄養価がアップしているものもあります。

