



冬至



一年で最も夜が長くなる日を“冬至”といいます。今年は12月22日です。
昔から冬至の食べ物といえば“かぼちゃ”と“ゆず”と言われています。今回はこの2つの食材の冬至ならではの慣習をご紹介します。



～“かぼちゃ”と“ゆず”の由来～

冬は植物が枯れ、動物は冬眠するために、食料が手に入りにくくなります。
そこで栄養を補給するために夏にできた“かぼちゃ”を冬まで保管して食べたり、
香りに邪をはらう力があると信じられている“ゆず”のお風呂に入っていたそうです。

◆かぼちゃを食べる◆

かぼちゃには体内でビタミンAに変化するカロテンがたっぷり含まれています。
ビタミンAは体の粘膜を強化し、抵抗力をつけるため風邪をひきにくくすると言われています。
また、カロテンには抗酸化作用もあり、体の老化を防ぐことも期待できます。
体の芯から冷えるくらい寒くて、空気の乾燥する冬にはぴったりの食べ物です。

◆ゆず湯に入る◆

冬が旬のゆずは香りが高く、
5～6個湯船に浮かべると良いでしょう。
皮を何か所か削ったり、浅く切り込みをいれると、
さらに香りが広がります。



当院では22日の夕食に「かぼちゃ含め煮」の提供を
予定しております。ビタミン豊富な食材で寒い冬に備えましょう。

料理名 大根の味噌煮

12月の新メニュー



提案者: 上田 紗希

材料1人分

| | |
|------|------|
| 大根 | 60g |
| 白ねぎ | 20g |
| うずら卵 | 20g |
| 絹さや | 2枚 |
| 中味噌 | 5g |
| 濃口醤油 | 2g |
| 砂糖 | 3g |
| 鰹だし | 30cc |

大根の栄養

■主な効用

大根は、生で食べても、煮ても漬け物にしてもおいしい万能野菜です。根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが豊富に含まれています。ジアスターゼは食物の消化を助ける効果があります。

■ワンポイントアドバイス

水分が多い野菜なので、ずっしり重いものを選びましょう。カットされている場合は切り口のきめが細かいものを選びましょう。大根は葉に近い方が甘みが強く、おろしやサラダなどの生食、また煮物や和え物などに使用し、先の方は漬物や炒め物、切り干しなどに使用すると良いでしょう。

作り方

- ① 大根はいちょう切りに切る。
- ② 白ねぎは斜め切りに切る。
- ③ 米のとぎ汁で大根を炊き、火が通ったらザルにあげて、表面をさっとすすぐ。
- ④ 鍋に水を入れ、大根、白ねぎ、うずら卵を加えて煮る。
- ⑤ 具材が軟らかく煮えたら調味料を入れ味を整える。茹でた絹さやを添えて完成。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|--------|-------|------|------|
| 61kcal | 2.7g | 1.8g | 1.1g |