



牛乳の歴史は古く、飛鳥時代には飲まれていたという記録が残っています。栄養豊富な牛乳は、当時「飲む薬」と言われていました。戦乱の世に伴い牛乳は飲まれなくなりましたが、江戸幕府8代将軍徳川吉宗がインドから牛を輸入し、近代酪農の礎が築かれました。

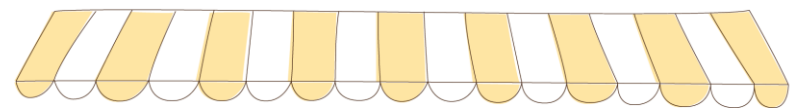


2月3日*節分

2月4日は暦上で春が訪れる「立春」です。

季節の分け目の前日を「節分」と呼び、季節の変わり目に生じる「邪気（鬼）」を払う行事として広く親しまれています。

豆まきをしたり、玄関先に柊鰯を飾ることで鬼を払い、7種の具材が入った巻き寿司「恵方巻」をその年の恵方を向いて食べることで運を呼び込みます。



牛乳の栄養素



カルシウム

カルシウムのはたらき

骨・歯の材料

イライラを鎮める（神経を安定させる）

筋肉が収縮する際の信号

出血時に血液を固める役割

心臓を正常に動かす

体内のイオンバランスを保つ

高血圧・動脈硬化予防

牛乳よりもカルシウムを含む食材も多くありますが、牛乳は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よく摂取することができます。

カルシウムは骨の材料だけではなく、様々な働きがあります。

牛乳に旬はある？

牛乳の成分は季節によって変化します。

一般的に冬から春にかけて搾乳量が増え、脂肪分の割合が増えるため、コクがあると感じる方もいます。

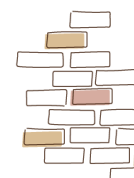
市販の牛乳はいつでも美味しく飲めるよう工夫して販売されていますが、多少風味に違いが生まれるようです。



*牛乳もち
1人分 - 199kcal
塩分 0.1g



*牛乳豆腐
1人分 - 65kcal
塩分 0.6g



★レシピは裏面をご覧ください

今月のレシピ 牛乳



牛乳もち

◆材料（2人分）

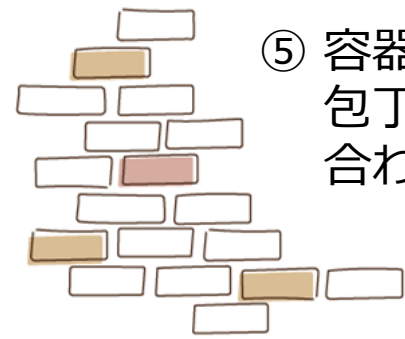
- ◎牛乳 200cc
- ◎砂糖 小さじ2
- ◎片栗粉 大さじ3
- ★きなこ 大さじ2
- ★砂糖 大さじ1
- ・黒蜜 適量



◆作り方

- ① 四角い容器の内側にラップを敷いておく。
- ② 鍋に◎を入れて混ぜ合わせ、かき混ぜながら弱火で温める。
- ③ とろみがつき、全体がのり状にひとまとまりになったら火を止め、①の容器に移す。
- ④ 粗熱が取れたら30分以上冷蔵庫で冷やす。

⑤ 容器から出して、濡らした包丁で一口大に切り、混ぜ合わせた★と黒蜜をかける。



牛乳豆腐

◆材料（2人分）

- ・牛乳 200ml
- ・レモン汁 大さじ1
- ・しょうゆ 適量



お好みで
生姜醤油や
わさび醤油も！

◆作り方

- ① 牛乳を鍋に入れて、沸騰しないように温める。
- ② 小さい泡が出始めたら火を止め、レモン汁をまわし入れ、ゆっくりかき混ぜる。
- ③ 液体と固形分に分離するまで待ち、布巾をのせただざるで濾す。
- ④ ③の固形分を布巾で包み、軽く絞る。

濾過された液体は「乳清（ホエイ）」といい、栄養たっぷり！捨てずに、出汁や水の代わりに使うことで、普段の料理にコクや旨味がプラスされます。

