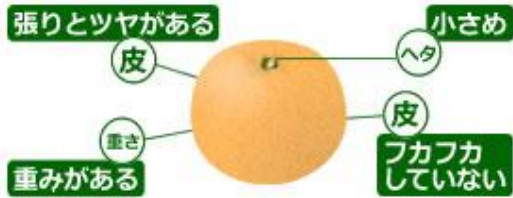




旬の食材 みかん



みかんが多く出回るのは、6月～9月(ハウス栽培中心)、9月～2月とされ、秋から冬にかけて旬を迎えます。



味が濃い、S・Mサイズがおすすめ。

ビタミンC、クエン酸、βクリプトキサンチンが豊富。

⇒免疫力アップ、疲労回復、美肌効果、抗酸化作用、鉄分の吸収促進、骨粗鬆症予防などを持つ栄養素です。



袋、スジ

ペクチン(水溶性食物繊維)、ヘスペリジン(ビタミンP。ポリフェノールの一種)が豊富。

⇒袋やスジには、実の約4倍のペクチンが含まれ、便秘改善やコレステロールを下げる効果がある。ヘスペリジンには、大幅な血圧上昇抑えたり、壊れやすいビタミンCの安定化する作用や血管を強くする作用などを持ちます。

みかんジャム

<材料>

- 皮・薄皮をむいたみかん 500g
- 砂糖 150g
- レモン汁 大さじ2杯

ヨーグルトのソースに☆



- ①材料を鍋に入れ、弱火～中火で火にかける。
- ②アクをとりながら、とろみがつくまで煮る。

おせち料理



もうすぐお正月

先祖や年神様へのお供え物を年末にお供えし、正月に下げます。正月に家に年神様をお迎えし、そのお供え物を一緒にいただくことが由来といわれます。年神様がいらっしゃる間は炊事を行うのを控え、おもてなしをするために日持ちする料理が中心。年神様と新年の豊作、家族の安寧を願います。また、めでたいことを重ねるという願いを含め、重箱に詰めます。近年3段が主流。海と山の幸を2段に分けたり、“控えの重(将来への余裕の願いを含めた空の重)”を作って5段を主流とする地域もあります。

壹の重

黒豆：まめな働きと暮らし(健康長寿)

おたふく豆：お多福豆。

数の子：子孫繁栄。

(祝肴、口取り)

田作り：小魚を肥料にして豊作となったことが由来(五穀豊穡)

栗きんとん：“勝ち栗”、漢字の“金団”にちなみ、金運祈願。

紅白かまぼこ：半月型は日の出を表す。紅色は魔除け・慶び、白色は清浄、神聖。

たたきごぼう：細く長く根を張って代々続く、叩いて身を開くことにちなみ、開運祈願。

昆布巻：“喜ぶ”にちなんだもの。漢字の“子生婦”にちなみ、子孫繁栄。

伊達巻：伊達政宗の派手好きに由来。巻物の形状から、文化・学問・教養の発展を祈願。

海老：腰が曲がるまで元気という願いを含め、健康長寿。

貳の重

紅白なます：お祝いに使われる水引きを表し、平和祈願。

酢だこ：紅白2色と漢字の“多幸”にちなんだ縁起物。

(酢の物、焼き物)

鯛：“めでたい”にちなんだ縁起物。

鮎：身が伸びる様から、発展祈願。

ぶり：“出世魚”にちなみ、出世祈願。

のし鶏：松風焼きとも言い、縁起物の松にちなみおせち料理に使われる。形は縁起が良い末広がり扇型に作る。

参の重

昆布：(昆布巻と同様)

こんにゃく：手綱に見立てた手綱切りにする。

里芋：子芋がたくさんできるため、子宝祈願。

蓮根：穴が多数で、先を見通せる。

高野豆腐：盾に見立てたもの。

しいたけ：しいたけのかさを、陣笠に見立てたもの。

くわい：大きな芽が出るため、出世祈願。

