

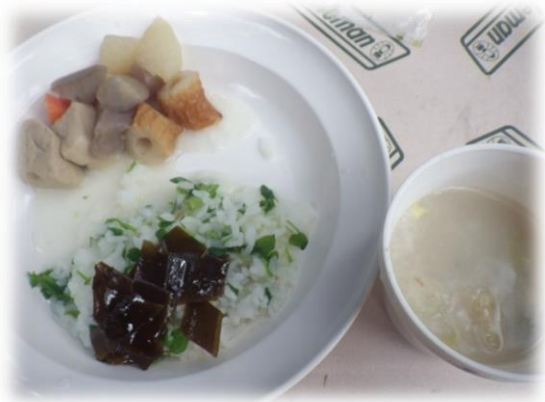
小寒

◆◆◆
芹乃栄

『せり すなわちさかう』 1月6日～10日頃

芹が生え始める頃。春に向かうかのように競い合って生える姿から「せり（競り）」と呼ばれるようになりました。

- ・七草がゆ
- ・昆布の佃煮



◆七草がゆ

材料 春の七草

(セリ、ナズナ、ゴギョウ、
ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)

- ① 七草はそれぞれ、食べやすい大きさに切る。
- ② 羽釜にご飯と水を入れ、コトコト40分ほど火にかける。
- ③ お粥状になったら、七草を入れ火を止める。

◆昆布の佃煮

材料 昆布（だしをとったあとのもの）

- ① 2～3cm 角に切り分ける。
- ② 鍋に昆布と醤油、みりん、砂糖を入れ火にかける。
- ③ 沸騰したら中火に。
煮汁がなくなってきたら弱火にして、味をみながら水分をとばしていく。

◎野菜の煮物、ネギと油揚げの味噌汁と一緒にいただきました。

“七草がゆ”

「春の七草」を使った七草がゆ。「七草ずし」とも言われています。
年末年始に疲れた胃腸を少し休ませてあげたい…、「七草がゆ」はそんな理由から、江戸時代から続く日本人の食の習慣です。

「春の七草」は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。

七草の味を味わってもらいたいので、あえてシンプルなお粥でいただきます。
一年の無病息災を祈願して、今年もみんなが元気に森を楽しんでくれますようにと思いを込めて。



小寒

◆◆◆
水泉動

『しみず あたたかさをふくむ』 1月11日～15日頃

地中で凍った泉の水が溶けて、動き始める頃。まだまだ空気も冷たく寒い季節ですが、春に向けて大地が動き出してきました。

・春野菜のシチュー



◆春野菜のシチュー

材料 ブロッコリー・スナップエンドウ

ジャガイモ・ニンジン・タマネギ・シメジ・カブ

- ① スナップエンドウはスジをとる。他の材料は、それぞれ一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、タマネギを透明になるまで炒めたら、ジャガイモ・ニンジン・カブを入れる。
水を入れ、野菜に火がとおったら、ブロッコリー・スナップエンドウ・シメジを入れ、ひと煮たちさせ、シチューの素を入れて味を調える。

◎森で見つけた細長い木を、うす切りしたカンパーニュに差し、たき火であぶって一緒にいただきました。

“カンパーニュ”

ライ麦や粗い小麦粉を使って作られるパン。
大ぶりの見た目と素朴な味わいがフランスでは田舎の味を思い出させるとして“田舎のパン”という意味で“カンパーニュ”と呼ばれ親しまれています。



“スナップエンドウ”

グリーンピースの品種改良により、豆が大きくなっても、サヤが固くならないため、サヤごと食べられます。甘味があり、パリッとしていることから、「スナックエンドウ」とも呼ばれています。スジを取るとより食べやすくなります。



サヤのまま食べられるので、カロチンを豊富に摂取できる緑黄色野菜。色が鮮やかで、ツヤがあるものがよいです。

中の豆が多少大きくなっていても、比較的美味しく食べられます。

小寒

◆◆◆
雉始雛

『きじ はじめてなく』 1月16日～20日頃

雄の雉こしが雌に向けて求愛の声で「ケンケン」と鳴き始める頃。足の裏で大地の動きを感じとれる雉は、一足先に春の訪れを感じているのでしょう。

・野菜とリンゴのソテー



◆野菜とリンゴのソテー

材料 リンゴ・シイタケ・ブロッコリー・ニンジン

- ① 材料は全て小さめのさいの目切りにする。
- ② オリーブオイルでブロッコリー・ニンジン・シイタケを炒め、全体に火がとおったら、リンゴを加える。
- ③ 少量の塩で薄く味をつけ、リンゴに少し歯ごたえがあるくらいで火から離す。

◎志布志産ハムステーキ、ワカメと菜っ葉の味噌汁、ご飯と一緒にいただきました。

“リンゴ”

リンゴは、おやつなどのデザートとして大活躍の果物ですが、今日はランチの中でおかずの一つとして使ってみました。

代表的な使い方としては、リンゴの豚肉巻などがありますが、この季節、森でのランチとなると寒いので、豚肉の脂が固まりがちになります。

そこで、今日は野菜のソテーの中にリンゴを入れ、ほんのり甘い野菜のソテーにしてみました。

リンゴは、色が赤い物や黄色い物、品種も様々。旬は冬。クエン酸・リンゴ酸と呼ばれる有機酸を多く含み、胃腸の働きを活発にし、殺菌作用などの効果があります。食後のリンゴは、カリウムが食事の塩分を排出してくれる働きがあり、デザートとして重宝される果物です。

皮の部分にもポリフェノールというコレステロールを抑えたり、活性酸素の抑制やガン予防にも効果があると言われていています。リンゴ特有のペクチンも皮に豊富に含まれており、整腸作用があります。

品種により、コンポートに向いている比較的形の煮崩れない紅玉や、ジャムなどに適している物など様々です。