

大寒

◆◆◆
款冬華

『ふきのはな さく』 1月21日～24日頃

凍てついた地面に落の花が咲く頃。ところによっては、雪が積もります。
寒さは本番ですが、草花は徐々に春に向けて動きだします。

・野菜たっぷり
豚汁うどん



◆野菜たっぷり豚汁うどん

材料 ゴボウ・サツマイモ・ニンジン・ハクサイ・深ネギ・ジャガイモ
ダイコン・豚肉・うどん

- ① 材料は食べやすい大きさに切り、水から煮込む。
沸騰したら、豚肉を入れ、アクをとる。
- ② 全体に火がとおったら、味噌で味をつける。
- ③ うどんをゆでておき、食べる直前に一緒にひと煮たちさせる。

“豚汁”

二十四節季では、「大寒」。寒さが一段と厳しく冷たい季節です。
そこで冬の定番料理“豚汁”を食べやすい“豚汁うどん”にしてみました。
たくさんの野菜をコトコトじっくり煮込んで、野菜と相性のいい豚肉もたっぷり入れて。

豚汁うどんにすることにより、温かく腹持ちのよいランチに。
いつもは野菜でペースダウンしがちな子も、ツルツルしたうどんできいよく食べていました。

いつもの味噌汁は、基本的に魚介のだしですが、今日は野菜と豚肉のみを、
コトコトじっくり煮込んで取りました。

ちょっと癖があって、苦手な野菜も、大好きな麺類と組み合わせることで、意外とすんなり食べることが出来ます。それは、子どもだけに限ったことではなく、大人の私たちもそう。ちょっとした工夫で、食べる楽しみ・苦手を克服した時の喜びや達成感が生まれます。そんなときは、褒めてあげることも忘れないでくださいね。

大寒
◆◆◆
水沢腹堅

『さわみず こおりつめる』 1月25日～29日頃

沢の水が氷り、固く張りつめる頃。一年で最も寒く、各地で最低気温を記録するなど、寒さのピークを迎えます。

・豆ご飯と
グリーンリーフの
リゾット風



◆豆ご飯とグリーンリーフのリゾット風

材料 グリーンリーフ・ニンジン・ピーマン・ひよこ豆・グリーンピース
キドニービーンズ・ひじき・シイタケ

- ① ニンジン・ピーマン・ひよこ豆・グリーンピース・キドニービーンズ
・シイタケ・ひじきで混ぜご飯の具を作る。

具材の大きさは豆類に合わせて切る。

豆類は薄い塩味にしておき、炊いたご飯に混ぜておく。

- ② グリーンリーフのソースを作り、混ぜご飯にかける。

豆ご飯に薄い塩味がついているので、スープの味付けは、だし汁と醤油であっさりと。



◎アオサの味噌汁と一緒にいただきました。

“グリーンリーフ”

グリーンリーフは典型的な緑黄色野菜。βカロチンが豊富に含まれており、肉との相性もよい野菜です。サラダだけでなく、スープや温野菜にすることにより、冬の野菜不足に大活躍の野菜です。

この時期、生だとなかなかたくさんは食べられないグリーンリーフ。今回は、体をあたためつつたっぷり食べようと、グリーンリーフのスープをつくり、豆ご飯にかけてリゾット風にしてみました。

腹持ちがよくなり、また胃腸が冷えるのを防いでくれます。

みずみずしい緑色に食もすすみます。

大寒

◆◆◆
鶏始乳

『にわとり はじめてとやにつく』 1月30日～2月3日頃
ニワトリが卵を産み始める頃。冬は去り、春が訪れます。
生命の再生と循環を予感させる言葉で、二十四節気の暦1年が終わります。

・ジャガイモ入り焼きそば



◆ジャガイモ入り焼きそば

材料 ニンジン・タマネギ・シイタケ・ネギ・鶏ひき肉・ジャガイモ（男爵）
焼きそば麺・鰹節・青のり

- ① ニンジン・タマネギ・シイタケ・長ネギは小さめの短冊切りに。
ジャガイモは、一口大に切ってゆでておく。
- ② 鉄板にサラダオイルをしき、野菜・ひき肉を炒め、麺を入れてソースで味をつける。
最後にゆでたジャガイモを混ぜて、鰹節・青のりをのせていただく。

◎大根葉の味噌汁と一緒にいただきました。

“ジャガイモ”

主な品種は、「男爵」と「メイクイン」。

「男爵」は、粘りがなく、火を加えるとホクホクする反面、煮崩れしやすいので、ポテトサラダや粉ふきいもに向いています。「メイクイン」は、粘りがあり煮崩れしにくいので、おでんや揚げ物・煮物に。

ビタミンCも豊富で、デンプン質が過熱によるビタミンCの損壊を守る働きをしてくれます。しかし、ジャガイモには「ソラニン」という、一定量以上を摂取すると、頭痛や腹痛・嘔吐などを引き起こす有害物質も含まれているので注意したい野菜です。

ジャガイモなどの芋類は、繊維が細かく火のとおりが悪いので、ゆでる時は、水からゆでるのがポイントです。お湯から茹でると中の繊維が壊れて、煮崩れてしまいます。また、デンプン質が甘みのある糖質に化学変化するのは、60℃から70℃といわれています。そのため、水からゆでることで、均一かつ、甘みを引き出しながら火をとおことが出来ます。