

立春

◆◆◆
東風解凍

(はるかぜ こおりをとく) 2月4日～8日頃

暖かい春の風が、冬の間張りつめていた氷を解かし始める頃。
森や里にも、暖かい春の風が吹いてくる季節です。

・もちきびと豆乳の
グラタン



◆もちきびと豆乳のグラタン

材料 もちきび・大豆(水煮)・豆乳・タマネギ・ジャガイモ・ホウレンソウ
チーズ

- ① もちきびは軽く洗う。
タマネギは短冊切り、ジャガイモ・ホウレンソウは大豆に合わせた一口大にきる。
- ② タマネギをオリーブオイルで炒め、
大豆・ジャガイモを入れ、軽く火がとおったら、
もちきび・豆乳を入れ、
全体にクリーム状になるよう炒める。
- ③ コンソメと塩で軽く味をつけ、
最後にホウレンソウを入れ、味を調える。
- ④ 耐熱皿に入れ、上からチーズをかけて
オーブンで焼く。



◎グリーンピースご飯、豆スープと一緒にいただきました。

節分の“豆づくしランチ”

「節分」は、立春の前日で季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は鬼が出るということから、豆を撒いたり、柊の葉や鰯の頭で鬼を追いやり、福を招く「節分」の習慣が生まれました。

“もちきび”

もちきびは雑穀として、主にご飯に混ぜて炊いて一緒にいただくのが一般的です。タンパク質は白米の2倍もあり、その他に亜鉛やリン・カリウムも豊富に含んでいます。成長期の栄養として欠かせないタンパク質を日常のご飯に積極的に取り入れていきたい。クセがないので、お菓子などの材料としても好まれ、使い易い雑穀として人気です。

立春

◆◆◆ 黄鶯睨睨

『うぐいす なく』 2月9日～13日頃

ウグイスが馴染みのある美しい声で春の訪れを告げる頃。その年の一番初めに聞くウグイスの声を「初音（はつね）」といいます。

- 森のピザ
- いちごのパウンドケーキ



◆森のピザ

材料 ピザ生地（市販のもの）・トマト
タマネギ・ハム・チーズ

- ① トマトとタマネギは薄目の短冊切り、ハムは一口サイズに切る。
 - ② ピザ生地にトマト・タマネギ・ハムをのせ、最後にチーズをたっぷりかける。
 - ③ 森の簡単ピザ釜に入れて、チーズが溶けてきたら完成。
- ◎煉瓦と鉄板をくみ合わせて“森のピザ釜”を作りました。とっても美味しく焼きました。
春野菜のシチュー（P33 参照）と一緒にいただきました。

◆いちごのパウンドケーキ

材料 いちごペースト・強力粉・ベーキングパウダー・ザラメ・卵

- ① 強力粉 200g、ベーキングパウダー小さじ2 を三回ふるう。
- ② ザラメ 150g と卵 2 個をふんわり混ぜておく。
- ③ ①の3分の1の量を②に混ぜ切るように混ぜる。
- ④ 別に作っておいた、イチゴペースト 50g を③に混ぜる。
- ⑤ 同じ要領で残りの粉とペーストを順に混ぜ切るように。
- ⑥ バターを塗り粉をふったパウンド型で 200℃、焦げてきたら、170℃で約一時間焼く。

“いちご”

私たちが通常食べている部分は、花托の発達した花の部分で、本当の果実はまわりについてるゴマ状のつぶつぶした部分で、野菜なのか、果物なのか日本にはまだ統一した基準がありません。旬は春。風邪の予防や疲労回復・肌荒れに効果のあるビタミンC、眼精疲労や視力回復に効果のあるアントシアニンというポリフェノールも豊富に含まれています。

選ぶ際のポイントは、ヘタの部分まで綺麗な赤色に色付いているもの、表面にツヤがあり、産毛がはえているものが美味しいといわれています。

子どもたちも“いちご”が大好き。品種にも様々なものがあります。はちみつをかけた後、シャーベット状に凍らせたものや、もちろん何もかけたりつけたりしないそのままのもの、甘かったりちょっと酸っぱかったり、いろいろな食べ方で味わいが広がります。

立春

◆◆◆
魚上水

『うお こおりをいずる』 2月14日～18日頃

暖かさと寒さの揺り戻しは厳しいですが、氷の下で動きを潜めていた魚たちが、氷の溶解と共に勢いよく動き踊り出す季節です。

・桜島大根の煮物



◆桜島大根の煮物

材料 桜島大根・昆布・厚揚げ・ニンジン・鶏ひき肉・片栗粉

- ① 桜島大根・昆布・ニンジン・厚揚げは一口大に切る。
- ② 鍋に昆布を入れ、だしを取ったあと、桜島大根・ニンジンを入れて煮る。
(昆布は引き上げず、そのまま煮物としていただきます)
- ③ 野菜に火がとおったら、厚揚げを入れ、ひと煮たちさせたあと、鶏ひき肉を入れ、薄口醤油とみりんで味をつける。
- ④ 全体に味がしみたら片栗粉でとろみをつける。
※今日は鶏ひき肉を使用しましたが、豚ひき肉や豚バラ肉でも、また違う美味しさがあります。

◎ひじき炒め、菜っ葉の味噌汁、黒米と一緒にいただきました。

“桜島大根”

呼び名のとおり、桜島で生産されている島の特産品である大根の一種。形はカブに似ています。ギネスブックで世界一大きい大根として認定されました。重さは15キロから20キロが主流ですが、まれに30キロを超える物もあります。大きく育てるために、火山灰質の土壌を用いて多くの手間をかける必要があるそうです。

旬は12月から2月にかけて。きめが細かく、繊維が少ない、甘味が豊富であることから、大根おろしや煮物に適しています。保存食として、切干大根や漬物にも。大きな丸い形を利用して、千枚漬けにするなど、鹿児島の特産品として親しまれている郷土の食材です。

特徴的に縮れた大きな葉は、ビタミンCやジアスターゼなどの消化酵素が豊富で、煮物に適しています。

「島でこん」の愛称で人気の大根です。
今回の桜島大根は、桜島の小学校の子どもたちが育てたものを使わせていただきました。

