

小雪

◆◆◆  
虹蔵不見

『にじ かくれてみえず』 11月22日～26日頃

曇り空が多くなる頃。日に日に日差しも弱まり、あっという間に暗くなります。虹が見えてもぼんやりとすぐに見えなくなる、はかない冬の虹です。

・長ネギちゃんぽん



◆長ネギちゃんぽん

材料 長ネギ・ニンジン・ニラ・シメジ・なめこ・菜っ葉・豚肉・油揚げ

- ① 材料は全て食べやすい大きさである 2cm くらいに切る。
- ② 鍋にごま油をひき、豚肉をよく炒め、その後残りの野菜を入れて炒める。
- ③ だし汁を入れ、鶏がらスープで煮込む。
- ④ 食べる直前に片栗粉でとろみをつけ、もう一度味を調える。

“ネギ”

ネギには、疲労回復や冷え性の改善などに効果があるとされ、冬の季節には欠かせない野菜です。

昔から、風邪をひいた時によいとされるのは、ネギ独特の刺激臭である「硫化アリル」に強力な殺菌作用や鎮静作用があるためといわれています。

「ネギオール」とよばれる殺菌・抗ウィルス作用を持つネギ特有の成分もあり、こちらも風邪の予防などに効果的に働きます。

白い部分が太く弾力があり、葉の部分も濃い色でピンとしているのを選ぶとよいです。

“豚肉”

肉は、鹿児島産の豚肉・鶏肉を使用しています。野菜の出す旨みも美味しいですが、肉のだしや旨みも、とても美味しいものです。

豚肉はビタミンB1が豊富で、牛肉の10倍も。糖質の代謝や神経の働きに関係している栄養素で、疲労回復やイライラの解消に効果があるといわれています。

良質なタンパク質も多く含んでおり、体（皮膚・毛髪・骨・筋肉・血液）を作るための大切な栄養素です。

小雪

◆◆◆  
朔風払葉

『きたかぜ このはをはらう』 11月27日～12月1日頃

朔風とは北風のこと。冷たい北風が木々の木の葉を払い落します。  
森の景色も冬へと変わり、地面が木の葉の絨毯で埋め尽くされる季節です。

### ・鶏だんご鍋



### ◆鶏だんご鍋

材料 ハクサイ・長ネギ・ニンジン

シメジ・エノキ・春雨・鶏ひき肉・玉子・シイタケ・昆布

- ① 鶏ひき肉とみじん切りにしたシイタケを混ぜて鶏だんごをつくる。
- ② ハクサイ・長ネギ・ニンジン・シメジ・エノキは一口大にそれぞれ切る。
- ③ 昆布を水から入れ、鍋のだしをとる。
- ④ だしが出た昆布を引き上げ、①の鶏だんごと野菜・きのこ類・春雨を入れる。
- ⑤ 薄口醤油と塩で味を調える

◎鍋の後、ご飯を入れて卵でとじ、薬味に鰹節とごまをかけ、雑炊にいただきました。

### “鶏肉”

鶏肉には、タンパク質・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれている。消化がよく、バランスのよい栄養面から「病人の滋養食」ともいわれています。

鶏肉は肉と脂肪分がわかれていることから、牛肉や豚肉よりも、体を作る栄養素であるタンパク質が摂取しやすい肉です。

コラーゲンも多く含み、目の角膜や関節や皮膚などにも効果的に働く栄養素。煮物や汁物に使用するとあっさりとしていてコクのある旨みが出ます。

鶏がらスープは、旨み成分である、グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸の全てを含んでいる旨みの宝庫といえます。

### “かしわ”

「黄鶏」と書いて“かしわ”と読みます。「黄鶏」とは、鶏の一種で、褐色の羽が特徴の日本原産の鶏のこと。語源は諸説ありますが、褐色の羽と柏の葉の色が似ているというのが一般的なようです。一見方言のようですが、方言ではなく、「鶏肉」の別称として主に年配の方が使っています。

小雪

◆◆◆  
橘始黄

『たちばな はじめてきばむ』 12月2日～6日頃

橘とは柑橘（かんきつ）のこと。橘が黄色く色づく頃。

「永遠」を意味する植物として、不老不死の実だと言われていました。

- ・コンニャクのおんかけご飯
- ・ホウボウの味噌汁



#### ◆コンニャクのおんかけご飯

材料 コンニャク・キャベツ

・タマネギ・ダイコン・長ネギ・もやし・ちくわ・油揚げ

- ① コンニャクは塩もみして、軽くゆでておく。  
材料は全て、食べやすい大きさに切る。
- ② ①をさっとサラダオイルで軽く炒めて、中華スープで煮る。
- ③ 火がとおったら、塩で味を調えて、片栗粉でとろみをつける。

#### ◆ホウボウの味噌汁

材料 ホウボウ・菜っ葉・麩・生姜

- ① ホウボウは身とガラに分けて、だしをとる。  
臭み消しに生姜を入れる。
- ② ①に菜っ葉と麩を入れる。
- ③ 味噌を入れる。



### “コンニャク”

こんにゃく芋というサトイモ科の植物の球茎から作られる加工食品。

コンニャクの独特の食感は、こんにゃく芋の持つ、石灰などアルカリ性の物質によって固まる性質から生まれます。最近では、こんにゃく芋から作るコンニャクは少なく、精粉と呼ばれる、こんにゃく芋を精製して粉にしたものから作るものが一般的となっています。添加物や製造過程にも注意したいものです。成分は、97%が水分で、栄養価はあまり高いとはいえませんが、主成分とされるグルコマンナンは、体内で消化されないまま腸に入り、水分を吸収して膨らみ腸内を移動、便を柔らかくして老廃物の排出に大きな働きをします。ローカロリーなので、ダイエットにも適しています。

調理の前の下ごしらえとして、塩でもんだり、湯通しをすれば、こんにゃく独特の臭みも消え、味もしみやすくなります。