

大雪
◆◆◆
閉塞成冬

『そらさむく ふゆとなる』 12月7日～11日頃

天地の気が塞がれ、いよいよ本格的な冬が訪れる頃。

「塞ぐ」という言葉が、寒さから人々を守るといいう意味があります。

・けんちん汁



◆けんちん汁

材料 ダイコン・ニンジン・ゴボウ・サトイモ・シイタケ・コンニャク・豆腐

- ① ダイコン・ニンジンはいちょう切りに。ゴボウはさがきにして水にさらしておく。サトイモも同じように1cmくらいの厚さに。シイタケ・コンニャクも同じくらいの大きさに切る。豆腐は、水を切っておく。
- ② 鍋にごま油をひき、ダイコン・ニンジン・サトイモ・ゴボウを入れ、全体にごま油がまわったら、残りの材料を入れる。
- ③ だし汁を加え、アクをとりながらひと煮たちさせ、醤油と塩で味を調える。

◎海苔巻きと一緒にいただきました。

“けんちん汁”

けんちん汁とは、もともとは精進料理。ダイコン・ニンジン・ゴボウ・サトイモ・コンニャク・豆腐をごま油で炒め、だし汁を入れて醤油で味をつけたすまし汁です。地域によっては、味噌で味付けするところもあるようです。鎌倉市に実在する、建長寺でふるまう汁に由来するといわれています。

“ダイコン”

ダイコンは春の七草のひとつで、「すずしろ」とも呼ばれ、日本人にとっては馴染みのある野菜。葉の部分がみずみずしく、ずっしりと重みがあり、張りつつやがある、表面のヒゲも均一に生えているのがよいといわれています。

煮物、サラダ、漬物、刺身のつま、おでん、炒め物にしても美味しいです。

「アミラーゼ」という消化を促進する栄養素に富んでいて、胃もたれにも効果があります。

葉の部分は、老化予防のβカロチン、骨や歯の形成に必要なカルシウムもあるので、葉付きのものがあつたら、是非食するとよいです。

ダイコンを天日干しにした切干大根は、ミネラルも豊富に凝縮されています。

大雪

◆◆◆
熊蟹穴

『くま あなにこもる』 12月12日～16日頃

クマが冬眠のため穴にこもる頃。クマだけでなく、カエル・シマリス・コウモリなどもこれから春までの期間、長い眠りに入ります。

・ おでん



◆おでん

材料 ダイコン・ニンジン・サトイモ・さつま揚げ・ゴボウ天・厚揚げ
うずらの卵・昆布

- ① ダイコンは、大きい輪切り。ニンジン・サトイモは大きめにきる。
うずらの卵はゆで卵にしておく。
- ② たっぴりの水に昆布と鰹節でだし汁をとる。
- ③ ②でとっただし汁に材料をいれ、醤油と酒で味を付ける。

◎おでんの具を食べて残った汁にご飯を入れ、雑炊に。薬味としてきざみ海苔をのせて、いただきます。

“おでん”

おでんは各地でいろいろな味付けがあります。

鹿児島では、鶏ガラや豚骨でだしを取り、麦味噌・砂糖で味をつけることも。

“昆布”

昆布はだしをとる食材として知られていますが、栄養価も高く、だしを取ったあとの佃煮など、利用の幅も広い食材です。

カロリーは低いですが、骨や歯を形成するために必要なカルシウム、海藻などに多く含まれる食物繊維、甲状腺ホルモンの成分となるヨードにいたっては、ひじきやワカメなどの海藻類の中でも群を抜いて高い食材です。

昆布のグルタミン酸とカツオのイノシン酸の組合せは「旨みの相乗効果」を生み出し、単体でだしを取るよりも、組み合わせたほうがより美味しいだしが。

その他、豚肉やシイタケとも同様で、とても相性がよいとされます。

おせち料理に昆布が入っていたり、祝いの席で出されるのは、「よろこぶ」ということで、縁起のよいものとされているからです。

大雪

◆◆◆
熊蟹穴

『くま あなにこもる』 12月12日～16日頃

クマが冬眠のため穴にこもる頃。クマだけでなく、カエル・シマリス・コウモリなどもこれから春までの期間、長い眠りに入ります。

・ おでん



◆おでん

材料 ダイコン・ニンジン・サトイモ・さつま揚げ・ゴボウ天・厚揚げ
うずらの卵・昆布

- ① ダイコンは、大きい輪切り。ニンジン・サトイモは大きめにきる。
うずらの卵はゆで卵にしておく。
- ② たっぴりの水に昆布と鰹節でだし汁をとる。
- ③ ②でとっただし汁に材料をいれ、醤油と酒で味を付ける。

◎おでんの具を食べて残った汁にご飯を入れ、雑炊に。薬味としてきざみ海苔をのせて、いただきます。

“おでん”

おでんは各地でいろいろな味付けがあります。

鹿児島では、鶏ガラや豚骨でだしを取り、麦味噌・砂糖で味をつけることも。

“昆布”

昆布はだしをとる食材として知られていますが、栄養価も高く、だしを取ったあとの佃煮など、利用の幅も広い食材です。

カロリーは低いですが、骨や歯を形成するために必要なカルシウム、海藻などに多く含まれる食物繊維、甲状腺ホルモンの成分となるヨードにいたっては、ひじきやワカメなどの海藻類の中でも群を抜いて高い食材です。

昆布のグルタミン酸とカツオのイノシン酸の組合せは「旨みの相乗効果」を生み出し、単体でだしを取るよりも、組み合わせたほうがより美味しいだしが。

その他、豚肉やシイタケとも同様で、とても相性がよいとされます。

おせち料理に昆布が入っていたり、祝いの席で出されるのは、「よろこぶ」ということで、縁起のよいものとされているからです。

大雪

◆◆◆ 鰻魚群

『さけのうお むらがる』 12月17日～21日頃

鮭が川を上がる頃。産卵のために鮭が産まれた川へと戻ります。
北国では、冬を代表する光景のひとつです。

- メカジキのフライ
- ニンジンのしりしり
- 揚げナスの味噌炒め



◆メカジキのフライ

材料 メカジキ・小麦粉・パン粉

- ① メカジキは水分を拭き取り、軽く塩をまぶす。
- ② 小麦粉を水でとき、パン粉をまぶして油であげる。

◆ニンジンとしりしり

材料 ニンジン・ごま油

- ① ニンジンはピーラーで細いせん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、しんなりなるまで炒める。
- ③ ニンジンの甘さをいかして調味料は使わない。

◆揚げナスの味噌炒め

材料 ナス・味噌

- ① ナスは一口大に切り、素揚げする。
- ② 余計な油をキッチンペーパーでとっておく。
- ③ フライパンで、揚げたナスに味噌と砂糖をからめ甘く味をつける。

◎豆腐と野菜の味噌汁、ご飯と一緒にいただきました。

“ニンジンとしりしり”

沖縄地方の郷土料理です。

「しりしり」とは、せん切りの意味の沖縄の方言。厳密には卵とニンジンを炒め合わせた料理です。

卵とニンジンという常備食材で簡単にできることから、家庭で気軽に作れる郷土料理です。