

おいしく 楽しく！
感謝の気持ちで いただきまーす！



たのしい食育広場

2016年2月号

事始め・事納め

12月8日、2月8日を「事八日(ことようか)」と言い、全国各地で様々な行事が行われます。「事」とは「コノカミ」と言う神を祭るお正月のお祭りからきています。正月を中心にして12月8日を事始め、2月8日を事納めとするところと、1年の農事を中心にして2月8日を事始め、12月8日を事納めとするところがあります。

「事八日」には、目籠(目を粗く編んだ竹かご)を軒先に吊るしたり、針供養を行ったり、根菜類のたっぷり入った「お事汁」というお味噌汁を飲む風習があります。



お野菜たっぷりレシピ集！

No.14 体が芯から温まるお事汁(おことじる)

「お事汁」とは、事八日の日に無病息災を祈っていただきます。

お事汁は、「六質汁(むしつじる)」とも呼ばれ、芋、大根、ごぼう、にんじん、小豆、こんにやくの6種類の具が入ったお味噌汁が一般的ですが、地方によって入れる具材は様々で、特に決まりはありませんので、色々なお野菜を入れましょう。

ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりに入ったどんぶり食べる汁物です。体を芯から温め、お野菜もしっかり摂れる健康長寿食です。



200gもお野菜が摂れます！

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆さと芋	4個(150g)
☆大根	1/2個(400g)
☆ごぼう	1本(200g)
☆にんじん	1本(80g)
ゆで小豆(市販品)	100g
こんにやく	1枚(200g)
だし汁	800cc
味噌	大さじ3

(1食あたり:カロリー170kcal、塩分1.9g、約160円)



＜作り方＞

- ① さと芋、大根、にんじんは皮をむき、1cmのいちよう切りにする。
- ② ごぼうは皮をこそげて乱切りにする。
- ③ こんにやくは熱湯でさっと湯がき、ひと口大にちぎる。
- ④ 鍋にだし汁、①～③を加えて火にかけて、沸騰したら具が軟らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ ゆで小豆を加える(※小豆から作る場合は下記「小豆のゆで方」参照)。
- ⑥ ⑤に味噌を溶き火を止める。

【小豆のゆで方】

水でさっと洗い、水から強火で炊き、沸騰したら差し水する。弱火にして45～70分指先でつぶせる硬さになるまで炊く。



南河内の郷土料理

No.2 粉豆腐の卵とじ



凍り豆腐・粉豆腐とは…

関西圏では、「高野豆腐」と呼ばれている凍り豆腐は、地方によって様々な呼び名があります。凍り豆腐は、豆腐を凍結乾燥させて作る日本古来の伝統食品です。

「ちはや豆腐」と言う南河内(特に千早赤阪村)で作られている凍り豆腐もあります。

「粉豆腐」は凍り豆腐の製造過程で出た割れ物や形状不良を粉末にしたものです。

乾物のため、保存性に富み、大豆の蛋白質、鉄分、カルシウムをたっぷり含んでいます。



また、軟らかく飲み込みやすいので、赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い年代におすすめの食材です。

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆白菜	1枚(100g)	だし汁	1カップ(200cc)
☆にんじん	1/2本(40g)	濃口しょうゆ	小さじ2
干しいたけ	2枚(4g)	A 砂糖	大さじ1
ちくわ	1/2本(30g)	みりん	小さじ1/3
うすあげ	40g	塩	少々
粉豆腐	40g		
卵	1個		

(1食あたり:カロリー142kcal、塩分1.3g、約80円)

＜つくり方＞ ※ 1人当たり 35gの野菜がとれます

- ① 干しいたけを水で戻し、薄切りにする。
- ② うすあげは油抜きし、薄切りにする。
- ③ ちくわは半月切りに、白菜・にんじんは短冊切りにする。
- ④ Aと①②を鍋に入れ、火にかける。
- ⑤ ④に③を加え、火が通った状態になれば、粉豆腐を加え、さらによく煮る。
- ⑥ 煮汁がほとんどなくなれば、溶いた卵を流し入れ、軽く混ぜながらさらに加熱する。卵に火が通ればできあがり。

かんたん朝ごはんレシピ集!



No.6 大根も〜ち、もっちもち

＜材料(4人分)＞ ☆大阪狭山産の農作物です

☆大根	1/3本(300g)	ごま油	小さじ1
☆青ネギ	2本(40g)	水	大さじ1
		<タレ>	
A 片栗粉	大さじ2	砂糖	大さじ1
小麦粉	大さじ2	塩	大さじ1
桜えび	大さじ1(5g)	しょうゆ	大さじ1
ごま	大さじ1(9g)	みりん	小さじ1
食塩	少々		

(1食あたり:カロリー95kcal、塩分1.2g、約50円)

今月の旬…大根



大根は一年中見かけますが、冬が旬です。普段食する部分は、大根の「根」で水分が94%、ビタミンB群やビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分などのミネラルを幅広く含んだヘルシーなお野菜です。

大根には、アミラーゼ(でんぷん分解酵素)、プロテアーゼ(蛋白質分解酵素)、リパーゼ(脂肪分解酵素)などの消化酵素や辛み成分であるイソチオシアネートという酵素が含まれています。イソチオシアネートには、抗がん作用や抗菌作用もあるとの報告もあります。細胞が壊れて初めて生成されるため、大根おろしはその効果が最も期待できる調理法です。



＜つくり方＞ ※ 1人当たり 85gの野菜がとれます

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、軽く水分を絞る。
- ② 青ネギは2mmの小口切りにする。
- ③ ボールに①と②とAを加えてよく混ぜる。8等分にして平たく形を整える。
- ④ フライパンにごま油を入れ、弱火でじっくり焼く。
焼き色がついたら裏返し、フライパン返して軽く上から押す。
- ⑤ 水を加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ タレを作り、⑤に加えて両面に絡め、照り焼きにする。

2月イベント情報

●毎週日曜日

地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時~売り切れ次第終了)