



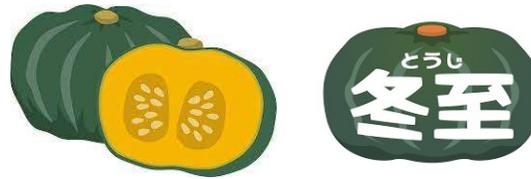
冬至の献立

冬至にちなんだ献立です。

冬至とは1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

2021年の冬至は、12月22日(水)です。

冬至の食べ物と言えばかぼちゃです。



かぼちゃの原産地は中南米。もともと暑い国の野菜なので、かぼちゃは夏から秋に収穫されます。ただ、カットさえしなければ、風通しのいい涼しい場所で2~3カ月保存することが可能です。

かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜。新鮮な野菜が少なくなる時期、これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを味わって栄養をつけよう…という昔の人の知恵なのです。

もう一つ、冬至と言えばゆずがあります。ゆずはちょうど11月~12月が収穫期になります。ゆずの果皮には、風邪予防や保湿にいいとされるビタミンCや、血行改善を促すといわれるヘスペリジン(フラボノイド)などが豊富に含まれています。

昔の人は、旬の柚子が健康にいいことを経験的に知っていたようです。

今日は、ゆず湯に入って、体をあたためてください。





材料 4人分 (g) 作り方

【かぼちゃのそぼろ煮】

鶏ひき肉	60	① かぼちゃは一口大、玉ねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切りに
かぼちゃ	200	する。
玉ねぎ	50	② 鍋に油を熱し、しょうがとひき肉を炒める。
しょうが	少々	③ ②に玉ねぎを加えて、よく炒める。
油	少々	④ かぼちゃを加えて炒め、水を加えて煮る。
みりん	4	⑤ かぼちゃが1/3程度火が通ったら、調味料を加えて味を煮含ませる。
酒	4	
しょうゆ	8	
黒砂糖	6	
水	40 (適量)	

