

## 節分にちなんだ献立【節分汁】

節分は2月3日のイメージがありますが、立春は年によって変わるので、節分の日付がずれることもあります。

節分の日には、縁起のよいものを食べる風習があります。

例えば、今日の献立の鰯と大豆です。鰯は、関西地方では、魔除けとして柗鰯（ひいらぎいわし）を飾る風習があります。

柗鰯とは、焼いた鰯の頭を柗の枝に刺したものです。鬼は鰯のにおいと柗の棘が苦手とされており、鰯を焼くときに出る煙と柗の葉の棘で鬼を追い払うという意味があります。

大豆は、邪気を追い払って健康を願うといいとされています。「節分は、1年間元気で過ごせるように願う日です。豆まきをして、自分の年の数より1つ多い数の豆を食べると、体が丈夫になって1年間元気に過ごせるとされています。大豆の入った節分汁を、おいしくいただきましょう。





### 【節分汁】

材料	分量（4人分）g	作り方
打ち豆	32	① 煮干しと混合削り節でだしをとる。 ② 打ち豆は、硬めにボイルする。 ③ 豆腐はさいの目切り、じゃがいもは厚めのいちよう切り、大根と人参はいちよう切り、こんにゃくは色紙切りにしてボイルする。長葱は小口切りにする。 ④ 鍋に油を入れて、豚肉、じゃがいも、大根、人参、こんにゃくを入れて炒める。 ⑤ 鬼型かまぼこをボイルする。 ⑥ ④に①を加えて、煮る。 ⑦ 豆腐、②、⑤、長葱を加え、味噌を入れ、味をととのえる。
豚こま肉	32	
豆腐	60	
鬼型かまぼこ	30	
じゃがいも	80	
大根	80	
人参	25	
こんにゃく	40	
長葱	80	
じゃがいも	30	
白味噌	10	
赤味噌	10	
油	4	
煮干し	4	
混合削り節	4	

