

冬至にちなんだ献立

今日は、冬至にちなんだ献立です。

12月22日は、冬至です。冬至は1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

冬至には「**ん**」のつくものを食べると運気が上がるとされます。

今日の運盛り煮には、な**ん**き**ん**（かぼちゃ）に**ん**じ**ん**、れ**ん**こ**ん**、さやい**ん**げ**ん**、か**ん**て**ん**など、「**ん**」が2つつくものを使っています。「**ん**」が2つつくものを「運盛り」と呼んで縁起をかついできたそうです。

栄養も豊富なので、寒い冬を乗り越えるための知恵でもあったようです。

今日もおいしく召し上がってください。



【運盛り煮】

材料	4 人分量 (g)	作り方
鶏もも肉皮なし小間	90	① 鶏肉に、酒と醤油で下味をつける。
酒	少々	② 削り節でだし汁をつくる。
醤油	少々	③ れんこんはいちょう切り、にんじんとかぼちゃは厚めのいちょう切り、いんげんは 2cm の長さ、糸寒天は戻しておく。
油	少々	④ なべに油を加え、①を炒める。火が通ったら、いったん取り出す。
れんこん	120	⑤ かぼちゃは、崩れを防ぐために素揚げしておく。
にんじん	80	⑥ ④のなべに油を加え、れんこん、にんじんを炒める。だし汁を加え火が通ったら、調味する。⑤のかぼちゃと糸寒天を加える。
かぼちゃ	200	⑦ 全体に味がまわったら、いんげんを加える。
揚げ油	適量	
(冷) いんげん	12	
糸寒天	12	
砂糖	8	
醤油	18	
酒	4	
油	4	
混合削り節	2	

