

2月は、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。
寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いを込めて
豆まきで災いを追い払いましょう。

2月3日は「節分」



2月3日（土）は節分です。節分献立（麦入りご飯・牛乳・いわしの梅しそ揚げ・白菜の塩昆布和え・みそけんちん汁・豆乳プリン）を提供します。

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわり目を指していました。それが次第に、立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。豆には霊力があると信じられていて、豆をまくことで鬼に見立てた病気や災いを追い払い、福を呼び込みます。また、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門口や軒下に飾り、嫌な臭いで鬼を追い払う風習が残っているところもあります。

昔から食べ継がれてきた「大豆」は「畑の肉」とも呼ばれ、植物性食品の中でもたんぱく質を多く含む食材です。他にも、ビタミンB群・カルシウム・鉄・食物繊維などが含まれています。日本の食生活に欠かせない「大豆製品」をぜひ、ご家庭でも色々な料理に取り入れてみてください。



「しもつかれ」について

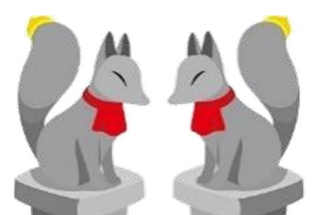
初午献立では、栃木県の郷土料理である「しもつかれ」を提供します。

しもつかれは、正月期間に食べ残った「**塩引き鮭の頭**」，節分に撒いた残りの「**大豆**」，寒い時期でも長期間保存することができる「**だいこん**」「**にんじん**」を「鬼おろし」で粗くすりおろして、「**酒かす**」と共に煮込んだ料理で、食べ物を大切にする先人たちのアイディアから生まれました。

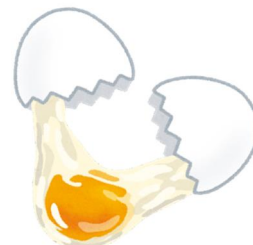
苦手な人もいるかもしれませんが、給食では、酒かすの量を減らし、鮭の角切りを使用するなど、食べやすい工夫をしています。まずは、一口チャレンジをしてみてください。

～しもつかれ 4つの言い伝え～

- ① わらに包んで屋根の上に投げると火事にならない。
- ② 稲荷様に供えたと病気にかからなくなり、きつねが畑を荒らさなくなる。
- ③ 初午以外の日に作ると火事になる。
- ④ しもつかれを7軒食べて歩くと病気にならない。



かんぴょうの卵とじ汁 レシピ



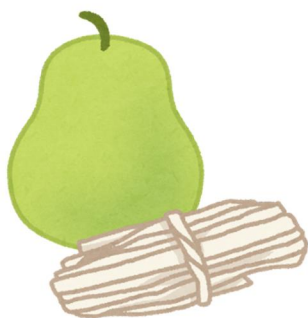
1月29日に「宮っ子ランチ（黄ぶなにちなんで健康になろう献立）」を提供しました。

今回は、その中から、栃木県の特産品であるかんぴょうを使ったみそ仕立ての卵とじ汁のレシピをご紹介します。

かんぴょうは、ユウガオの果実をひも状にむいて、乾燥させた食品です。栃木県の気候、風土がユウガオの栽培に適していることから、約300年前から栽培が始まり、今では全国一位の生産量を誇る栃木県の特産品となりました。

○材料（4人分）

- ・かんぴょう・・・24g
- ・ねぎ・・・60g
- ・卵・・・1個
- ・にんじん・・・40g
- ・小松菜・・・40g
- ・かつおぶし・・・12g
- ・みそ・・・大さじ2
- ・水・・・600ml



【かんぴょうの戻し方】

- ① さっと水洗いし、軽くしぼる。
- ② 塩少々をふりかけ、やわらかくなるまでよくもむ。
- ③ 塩を洗い流し、たっぷりのお湯でかんぴょうの色が少し透き通るまでゆでる。

【作り方】

- ① かんぴょうは洗って戻し、1cmくらいの長さに切る。
- ② ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は2cmに切る。
- ③ 小松菜は、下茹でをする。
- ④ かつお節でだしをとり、にんじん、かんぴょうを煮る。
- ⑤ だし汁で溶いたみそを加える。
- ⑥ 溶き卵を加える。
- ⑦ 最後に小松菜、ねぎを入れる。



溶き卵を鍋に入れる際は、汁の温度を十分上げてから
少しずつ流し入れると、ふわふわに仕上がるよ！

