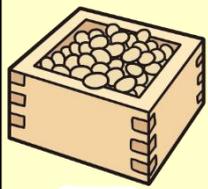




今年は2月2日が節分です。節分が3日にならないのは37年ぶり、2日になるのは124年ぶりだそうです。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日がとくに大事とされ行事とともに現在まで伝えられています。



節分 豆ちしき



福豆

節分と思ったら「豆まき」ですね。節分に炒った大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数だけ福豆を食べて1年の健康を祈ります。

玄関などに飾る柗鰯(ひいらぎいわし)は、いわしを焼いたにおいと柗のトゲで鬼を突いて追い払う説と、いわしを焼いたにおいで鬼をおびき寄せ、柗のトゲで目を突いて退治する説があります。

イワシの頭と
ひいらぎ

足りないものを補い合って



「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。



初午としもつかれ

* 2月の最初の午の日で、今年は2月3日が初午です。
* この日は、各地の稲荷神社でおまつりがあることが多く、神様のお使いとされるキツネの好物の油揚げや赤飯をお供えます。油揚げにすし飯を詰めた「いなりずし」も、この日のお祝い料理が発祥といわれます。栃木県では郷土料理の「しもつかれ」を食べます。しもつかれの材料は、さけの頭、鬼おろしですった大根とにんじん、油揚げ、大豆、酒かすです。家庭によって材料の量などに違いがあり味わい異なるのが、しもつかれのおもしろいところ
* です。学校給食では、子どもたちが食べやすいように、鮭の切り身を使用し焼いて臭みを消したり、酒粕の量を減らすなどの工夫をしています。



1月の献立より

～「黒からあげ」レシピ～

【材料 4人分(中学生の量)】

- * 鶏モモ肉…240g
- * 中濃ソース…大さじ4
- * おろしにんにく…小さじ2
- * おろししょうが…小さじ2
- * 片栗粉…適量
- * 揚げ油…適量

【作り方】

- * ① 鶏肉を中濃ソース、おろしにんにく、おろししょうがに漬け込む。
- * ② でんぷんをつけ、180℃の油で揚げる。