

冬至はどういう日？

冬至

12月22日の冬至は、一年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至を過ぎると、毎日少しずつ昼が長くなります。そのため、冬至は太陽がよみがえる日と考えられるようになりました。太陽は農業をする人にとってとても大切なものです。そこで、冬至は作物が豊かに実ることを願う日になりました。



冬至の食材 かぼちゃ

冬至に、かぼちゃを食べると、長生きするといわれます。かぼちゃは夏の作物ですが、切らなければ冬まで保存することができます。かぼちゃには、風邪予防に効くビタミンAが多く含まれます。かぼちゃを食べて寒い冬を元気に過ごそうという生活の知恵です。

冬至の食材 ゆず



柚子は、その香りに邪を祓う力があると信じられており、柚子のお風呂に入るなどして夜を越していたようです。柚子には、ビタミンCが多く含まれており、免疫力強化、風邪予防、疲労回復、美肌効果があるため、料理にも使われます。

クリスマス

クリスマスにチキンを食べるのはなぜ？



クリスマスに「チキン」を食べるのは、日本独特の習慣で、欧米では、クリスマスには「七面鳥（ターキー）」を食べるのが一般的です。元々は、アメリカに移り住んだ清教徒（プロテスタント教会派）が、収穫祭のときに食べたのが野生の七面鳥の肉で、これがヨーロッパにも伝わり、クリスマスに七面鳥を食べる習慣が広がったそうです。「クリスマスを祝う」という習慣は、同様に日本にも伝わりましたが、日本では、なかなか七面鳥の肉が入手しづらい・・・。そこで、1974年12月、当時日本でFC展開を進めていたケンタッキーフライドチキン社が、「クリスマスにはチキンを食べよう！」と、大々的なクリスマスキャンペーンを打ち出し、それが時を経て、「クリスマスにチキンを食べる」という習慣が日本に定着したそうです。

大晦日

大晦日にそばを食べるのはなぜ？



年越しそばは江戸時代辺りから定着し、その由来は数多くの説があります。いずれの説にしても、来る年の良きからんことを願って食べる事には変わりはありません。そばは、切れやすいので一年のいやなことは切り捨てたいと願って年越しに蕎麦を食べた。

ソバという植物は、風で倒れてもすぐ起き上がるので、そのたくましさにあやかっただから年越しに蕎麦を食べるようになった。そばは長く伸びるので延命長寿や身代が細く長くのびるようにと願う、形からきた説。場所によってはそばに限らず、細長いものならなんでもいいという所もあります。

大根とツナの中華風煮

12月の新メニュー



煮物もゴマ油を入れる
ことで変わった味を
楽しめます

材料 (1人分)

大根	80g
ツナ缶	10g
乾ひじき	1g
だし	
塩	0.5g
濃口しょうゆ	2g
葉ねぎ	3g
ごま油	0.5g

作り方

カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
50 kcal	2.5 g	2.8 g	1.0 g

大根は皮をむいて厚さ1cmの半月切りにし、ひじきは水で戻しておく。
(食べやすいようにイチョウ切りでもよい)

鍋にだしを入れ、大根、ひじき、ツナと一緒に煮る。

アクがでたらとり、塩、しょうゆを加え、大根が軟らかくなるまで煮る。

最後にネギとゴマ油を入れ、軽く火を通し、混ぜ合わせたら出来上がり。

大根の豆知識

 大根は部位別を使い分けを

大根は先端にいくほど辛味が強くなります。

葉に近い上部は、硬くて
歯ごたえがいいので生
でサラダなどに



真ん中は、やわらかで
甘みがあるので煮物むき

下部は、辛味が強いので
大根おろしや薬味に最適