



うラボ通信

2月号 (2019)



暦の上ではもう春ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節、「手洗い・うがい」を心がけ、またバランスの取れた栄養のあるものを食べて乗り切りましょう。

2月には節分があります。今月は、節分にちなんだメニューを取り入れています♪



<節分>・・・冬→春

節分には季節を分けるという意味があります。本来は立春・立夏・立秋・立冬と、四季それぞれの前日を節分と言います。現在では、立春の前日を「節分」とする風習が伝承されるようになり、例年2月3日ごろにめぐってきます。

<豆まき>

節分に行く豆まきは、元々中国から伝わってきたものです。神様のお告げで、豆を鬼の目になげつけたところ、鬼を退治できたというお話から、豆をまいて鬼や悪いものを家から追い出し、新しい年を迎えるという意味が込められています。本来は炒った大豆をまきますが、現在では拾った豆を食べるのは衛生上よくないので、殻付きの落花生をまくところが増えてきました。自分の数え年の数だけ豆を食べると、一年間病気にならず健康で過ごせると言われています。

<食べごよみ>

節分の恵方巻って??「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、その年の恵方(吉方)に向かって太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。もとは大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、食品業界での販売促進活動などによって、最近では全国的に定着しています。

★春菊と大豆のかき揚げ(カレー風味)★

(材料)4人分

春菊(1cm幅) 大1株
苑で大豆 1/2カップ
人参(千切り) 1/6本
玉葱(スライス) 1/3個
薄力粉・・・3/4カップ
ベーキングパウダー・・・小さじ1/5
カレー粉 小さじ1弱
塩 小さじ1/3
揚げ油 適量

(作り方)

- ①大豆の半量をつぶし、残りの大豆、材料を全て混ぜる。
- ②おたま等で形を整えながら、170度の油で揚げる。



大豆の栄養を見てみよう

- タンパク質・・・体をつくる大切な栄養素
- 脂肪・・・血管を丈夫にするリノール酸
など体に良い油が含まれる
- ビタミンB2・・・疲労回復、細胞の再生
別名「発育のビタミン」
- ビタミンE・・・抗酸化作用
血液をサラサラにする
- 鉄・・・貧血を予防
- 食物繊維・・・おなかの調子を整える
- イソフラボン・・・骨粗鬆症の予防に役立つ
- サポニン・・・生活習慣病の予防に役立つ
- レシチン・・・記憶力の向上に役立つ

大豆からできるもの大集合!



【立春】りっしゅん:2月4日

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となり、さまざまな決まりごとや節目の基準になっています。旧暦では立春近くに正月がめぐってきたので、立春は春の始まりであり、1年の始まりでもありました。まだまだ寒さは厳しいですが、立春を過ぎてから初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

【雨水】うすい:2月19日

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多く、雪が降っている地域もありますが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。