



2月号

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



2月郷土料理「きりたんぼ鍋」

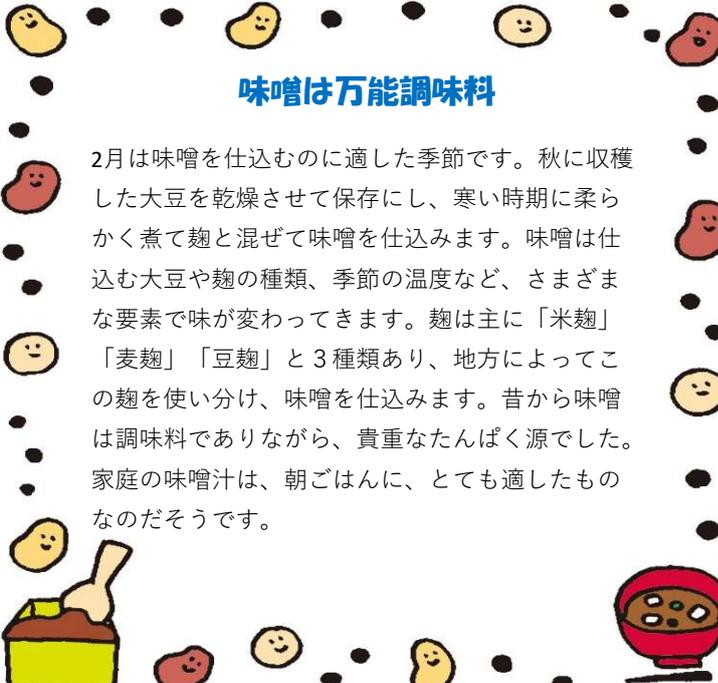
「きりたんぼ鍋」は炊いたごはんをすり潰して木の棒状に塗りつけて焼いたものを地鶏、ねぎ、きのこ、ごぼう、せりなどを入れた鶏ガラスープで煮込んだ鍋料理で、秋田県北部の郷土料理です。

七草でせりを入れて食べましたが、次はきりたんぼ鍋に入れて美味しく作りたいと思います！




福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと邪気を払った大豆で根を出すと縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声をだしながらご家庭で楽しんでみてください。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存にし、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が変わってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したもののなさそうです。

ぞらぐみ・にじぐみさんクッキング ♪♪



1月の七草雑炊に入れた大根をぞらぐみさんが初めて包丁を使って切りました。みんな包丁の使い方を真剣に聞いていました。にじぐみさんは、クラスで七草雑炊を鍋で作りました。「だしのいい香いがする」と鍋を囲んで、みんなで順番に混ぜて仕上げました。

みんなで美味しく食べました！！

