

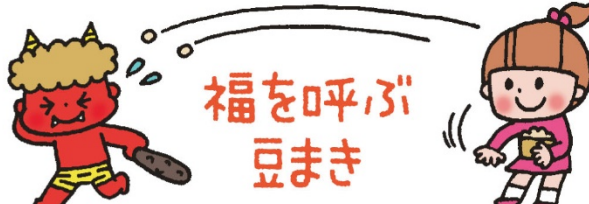


河北の食育だより

厳しい寒さが続きますが、体調を崩したり、風邪をひいたりはありませんか？

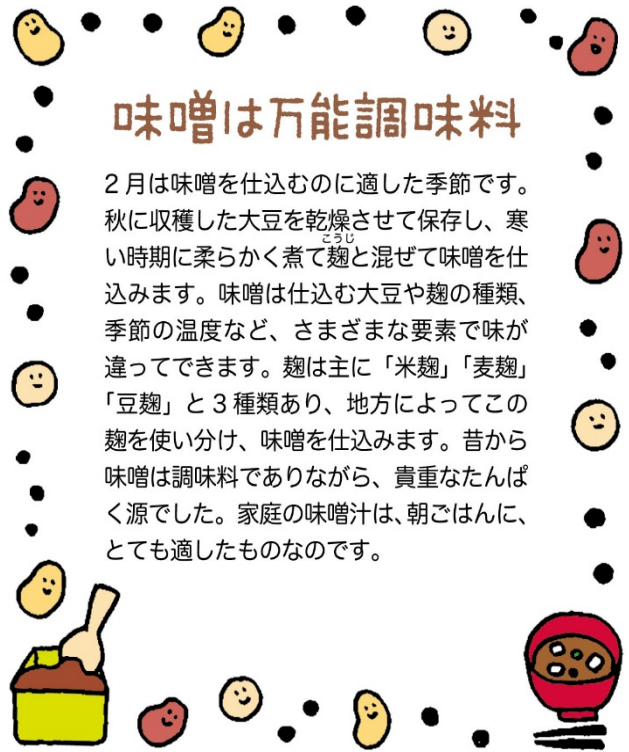
2月は1年の中で最も寒さの厳しい月ですが、寒い冬もあと少し！

うがい・手洗いを心がけ乗り切りましょう



**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、生でまくと芽が出て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」と声を出しながら楽しんでください。



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違ってできます。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のです。



園児さんに人気！大豆の甘辛

●材料（一人分）●

乾燥大豆	13 g
片栗粉	適量
油	適量
醤油	2 g
さとう	2 g
みりん	1 g

●レシピ●

- 1.大豆を水でもどし、片栗粉をまぶす。
- 2.大豆を油で揚げる。
- 3.醤油、砂糖、みりんを煮立たせる。
- 4.3と大豆をからめる。

こんな大豆料理は
いかがでしょうか？

