

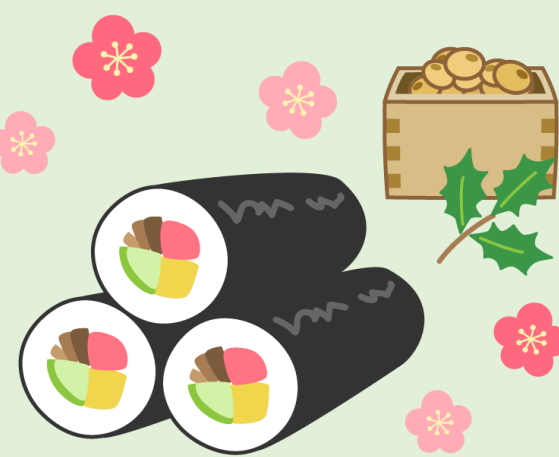
2022

2月



えいよう通信

獨協医科大学病院 栄養部



とは??

文字通り節(季節)の分かれ目。

昔は立夏、立秋、立冬、それぞれの前日のことを節分と言っていましたが、現在では立春(2月4日頃)の前日を節分といいます。

今年は**2月3日**。

節分に行う豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、鬼(邪気)に豆をぶつけることにより、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いが込められています。



栃木県の郷土料理:

しもつかれ

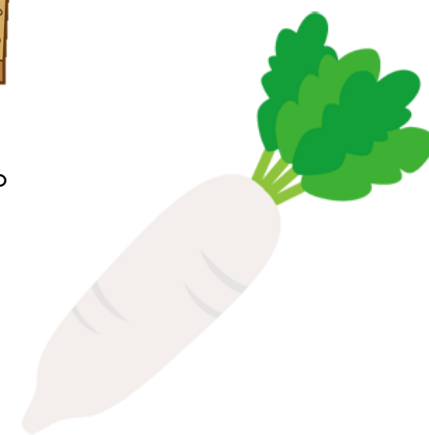


栃木県を中心に、北関東一帯に伝わる郷土料理。

地域により「すみつかれ」「しみつかれ」「つむじかり」などいろいろな呼び方をします。

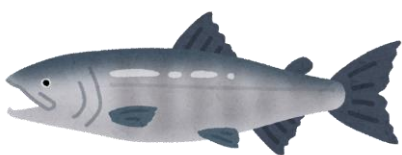
作り方は、冬の野菜として土の中に埋めて貯蔵しておいた大根やにんじんを鬼おろしを使って粗くおろし、お正月用の塩さけの残った頭、節分の豆、酒粕などをくわえ醤油で味をつけていきます。

残り物をうまく使い、冬場の栄養摂取や保存性に優れた料理ですね。



大根

ビタミンC[風邪予防]



塩鮭・大豆・油揚げ

タンパク質[約1食分のタンパク質が摂れる]



酒粕

ビタミンB群[肌の代謝UP]



にんじん

ビタミンA[目・皮膚の健康維持]

各家庭で味付けや材料が異なっているため、さまざまな味わいを楽しむこともできる一品です♪



* しもつかれ *

<材料 / 4人分>

大根	500g
にんじん	120g
油揚げ	2枚(40g)
福豆・炒った大豆	25g
塩鮭・切り身	2切れ(200g)
酒	大さじ1
顆粒だし	小さじ2
水	1カップ

[A]酒粕	50g
水	1/4カップ

[B]みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

参照: <https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/704407/>

- ①福豆は水に浸してやわらかくした後、薄皮をむく。
- ②大根、にんじんは鬼おろしですりおろす。
- ③油揚げは油抜きし、2cm長さの細切りにする。
- ④塩鮭は酒をふって10分ほど置き、さっと焼いて皮を取り、粗く身をほぐす。
- ⑤厚手の鍋に①~④顆粒だし、水を入れて火にかけ、落とし蓋をし、弱めの中火で15分煮る。
- ⑥小鍋にAを入れて火にかけ、粒が残らないように煮溶かし、⑤に加える。
- ⑦豆が柔らかくなったらBを加えてひと煮立ちさせる。



ホームページでも
ご覧になれます!!



[栄養量/1人分]

エネルギー:	222kcal
たんぱく質:	18.8g
食塩:	1.6g
野菜摂取量:	155g



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで