



～節分の慣わし～

●豆まき

豆まきで拾い忘れた大豆から芽が出てしまうと縁起が悪いので、大豆は炒った大豆『福豆』を用います。

●豆を食べる

豆まきですんだら、1年間無事に過ごせるようお願いしながら、自分の年齢よりも一つ多く食べます。
※食事制限のある方はご相談ください。

●イワシの頭とヒイラギを戸口に挿す

魔除けのためです。



今月の行事
3日 節分

※食種により異なります

栃木の郷土料理「しもつかれ」

鮭の頭や福豆など破魔の力を持つ食材を食べて厄よけを願う縁起物です。

材料は正月の塩鮭の頭と、節分の福豆の残り、大根、人参、酒粕。

鮭の頭、煎った大豆、鬼おろしで大根、人参の材料を煮込み、酒粕を入れ、味を調え出来上がり。栄養豊富な1品です。

いわしのい・ろ・は



「いわし百尾、頭の薬」と言われるように多くの栄養があります。

豊富なDHA,EPA、カルシウム、またカルシウムの吸収率を上げるビタミンDも豊富に含まれるため骨粗鬆症の予防に最適です。

丸ごと食べると一番栄養が摂れますよ。
おススメは★酢と一緒に食べるレシピ★

酢は魚の臭み取り+カルシウム吸収率UP
小骨がやわらかくなるよ。

イワシの栄養素(1尾)

- ・エネルギー105kcal
- ・たんぱく質9.9g
- ・カルシウム35mg
- ・ビタミンD5μg



イワシのお酢煮 レシピ

材料1人前

- イワシ2尾
- 水 80CC
- 生姜1/2片・・・①
- みりん・醤油 大さじ1杯・・・①
- 砂糖 大さじ1と1/2・・・①
- 酢 大さじ1杯・・・①

作り方

1. お鍋に①を入れ、中火にかける
2. 頭と肝を取りぶつ切りにしたイワシ、スライスした生姜を加え落とし蓋をして20分程度煮たら出来上がり。

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで