



桃の節句



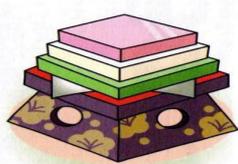
～女の子の成長を祝うお祭り～

桃の節句の起原は大変古く平安時代にさかのぼります。昔の日本には**五つの節句**

じんじつ じょうし ちょうよう
(人日・上巳・端午・七夕・重陽)がありました。当時この行事は貴族の間では、季節の節目に身のけがれを祓(はら)う大切な行事でした。その中の一つ「**上巳の節句**」が後に「**桃の節句**」となります。

今月の行事食
3日 桃の節句
(ひな祭りメニュー)
※食種により異なります。

菱餅



赤(クチナシ)魔よけ

ひし
白(菱の実)清浄

よもぎ
緑(蓬)健康

雛あられ



桃、緑、黄、白の4色。
それぞれ『四季』を表す。

今が旬！！全国出荷量 2位

にら

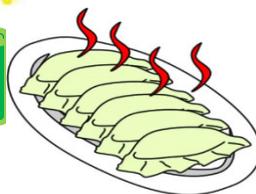
ニラには**ビタミン群**が多く含まれています。

特に**Bカロテン(ビタミンA)**の含有量が多く、皮膚や粘膜を正常に保ち、外部のウイルスの侵入を防ぎ、免疫力を高めます。

★上手な摂り方★

βカロテン(ビタミンA)は肉や油の動物性蛋白質と一緒に食べると吸収率がアップします。

ニラたっぷり餃子



材料(6個分)

豚ひき肉30g
ニラ25g
白ネギ12g
醤油 小さじ1
酒 小さじ1
片栗粉 小さじ1/2
にんにく 少々
生姜 少々
ごま油 小さじ1/2
餃子の皮 6枚

レシピ

- 1.ニラ、ネギはみじん切りにする。
- 2.ボウルに具材を入れよく混ぜ、調味料を入れて混ぜる。
- 3.餃子の皮で具を包む。
- 4.フライパンで餃子の底をこんがり焼き焼け目が付いたら餃子が1/3つかるくらい水を入れて蒸し焼きにする。
- 5.火が入り水気を完全に飛ばし完成。

★3年ぶりに餃子消費量日本一奪還しました★

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで