



今月の行事食

24日 クリスマスメニュー

31日 年越しそば



※食種により異なります。

12月22日は冬至

一年で最も夜の長さが長くなる日です。体を温め、無病息災を祈る日として昔からの習わしが現在も続いています。「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん・・・

「ん」のつくものを運盛り といって縁起をかついでいます。

縁起の良いものを食べてゆず湯で体を温めましょう！



そばの栄養



そばの主成分のでんぷんは他の穀類と比べ筋肉や臓器など体を構成する働きのあるタンパク質、糖質代謝に関与し疲労回復に効くビタミンB₁、エネルギー代謝をサポートするビタミンB₂が豊富に含まれています。

また、ポリフェノール的一种である、ルチンが含まれていることが特徴です。

ルチン

- ①抗酸化作用
- ②血管強化作用
- ③血圧降下作用

ルチンはビタミンCの吸収を助ける働きもあり、ビタミンCと併用して摂取することでコラーゲン合成を助け血管強化をよりサポートしますよ♪

～ルチンを多く含む食材～



トマト



アスパラガス



イチジク

そばの上手な茹で方

ポイント1 たっぷりのお湯を使うこと
1人前に対して1, 5リットル以上

そばは、茹でている途中の温度変化によって、ゆであがり具合が違ってきます。その温度変化を最小限に抑えるためにもたっぷりのお湯を使う必要があります。

ポイント2 茹であがり後にしっかり洗うこと

そばは茹でている時点からデンプンが溶け出し、糊化していきます。つまり、「ねばり」が出てきます。この粘りを取り除かないとベタベタの状態になってしまいます。

また、加熱の進行を防ぐ、コシを出させるためにも冷水でしっかり洗うことが必要であります。