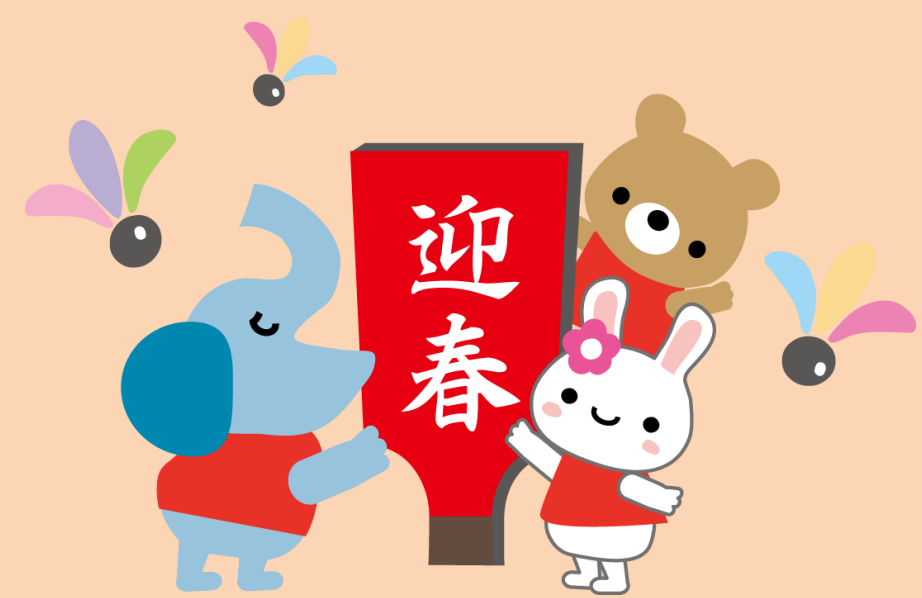




おせち料理のいわれ

おせち料理は年神様へのお供えものであり、また家族の幸せを願う縁起物の料理でもあります。五穀豊穡、子孫繁栄、家族の安全と健康などの祈りを込めて山海の幸を盛り込みます。

紅白かまぼこ：「日の出」を象徴する
紅は慶び、白は洗浄を表す

栗きんとん：黄金色に輝く財宝に
たとえ、豊かな1年を願う

海老：腰が曲がるまで長生きしよう
という意味があり、長寿を象徴する



紅白なます：大根と人参は地中に根を
張ることから家業の安定を表す

黒豆：丈夫・健康を意味する言葉であり、
元気に働けますようにと願いを込めて

伊達巻：巻物に似ていることから
学業成就や文化の繁栄の意味がある



キャベツの栄養について

冬に収穫される寒玉キャベツは色が薄く、葉が密になっていて楕円の形をしています。歯ざわりは硬めであり、厚みがあるので加熱調理に向いています。

春キャベツは葉が柔らかいので生のまま食べるとキャベツの鮮度や甘みをいっそう感じられます。冬キャベツは煮込むことで味がしっかり染みこみますので、特徴を活かした調理法でおいしく味わいましょう！

冬キャベツ



春キャベツ



ビタミンCが100g中44mgととても豊富であり、からだの酸化や老化を防ぐ抗酸化作用、ストレス対策、美肌効果、免疫力の向上などの効果が期待できます。

ビタミンCは熱に弱い性質があるので生食がおすすめです。軽く加熱するとカサが減り、たくさん食べることができます。

キャベジン(ビタミンUの総称)はキャベツやセロリなどに多く含まれ、胃酸の分泌を抑制し、粘膜のただれを防ぎ、胃の粘膜を保護する効果があります。年末年始で酷使した胃腸を守ってくれる食材になります。

～キャベツと豚バラの重ね蒸し～

エネルギー：268kcal 塩分：1.8g（1人分）

【材料】（2人分）

キャベツ・・・10枚

豚バラ・・・150g

人参・・・1/2本

水・・・1カップ

コンソメ・・・少々

ローリエ・・・1枚

塩・胡椒・・・少々

【作り方】

①キャベツは葉を1枚ずつはがし、外側の固い葉は、葉と葉脈に分ける。

②人参はピーラーで帯状にスライスする。

③豚肉は長さを2～3等分に切り分ける。

④厚手の鍋にキャベツ、人参、豚肉を広げて重ね、この作業を繰り返し層にする。

⑤水1カップを加え、ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして30～40分蒸し煮をし、味を整える。

⑥火が通ったら切り分け、器に盛りつけたら完成！

