



～節分の由来～



節分とは、「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」であり、また「季節の分かれ目」という意味もあります。節分に行われる豆まきは邪気を追い払い、1年の無病息災を願うという意味が込められています。今年は立春が2月3日となるため、**節分は2月2日**になります。



春の訪れ～ 2月が旬の春菊と^{さわら}鱈について



節分が2月3日でないのは
37年ぶりとのこと。
節分は立春の前日と決まっていますが、国立天文台が地球と太陽の天文観測に基づいて定めています。

★ 春菊の栄養 ★

名前に「春」が入っていますが、旬は春より少し手前の2月ごろになります。「春に菊に似た黄色い花を咲かせる」ことからこの名前がついたと言われています。春菊の独特な香りは、自律神経に作用することで精神安定やリラックス効果があり胃腸の調子を整える働きがあります。また鉄分を豊富に含んでおり、ビタミンCを含む食材や肉・魚介類などのタンパク質と一緒に摂ることで鉄の吸収がアップします。



★ ^{さわら}鱈の栄養 ★

鱈は春を告げる魚ともいわれており、癖がなく、様々な調理法に適しています。血栓予防や生活習慣病の予防効果があるといわれているDHAやEPAが多く含まれています。また良質なたんぱく質や鉄分を多く含み、ビタミンB₁₂も豊富であることから、貧血気味の方にはおススメです！

鉄の吸収アップ！ 鱈のガーリックソテー ～春菊サラダ添え～



【材料】（2人分）

- ・鱈の切り身・・・2切れ
- ・にんにくみじん切り・・・2かけ
- ・パセリ・・・適量
- ・レモン汁・・・大さじ2
- ・オリーブオイル・・・大さじ4
- ・塩・・・適量
- ・こしょう・・・適量
- ・小麦粉・・・大さじ2
- （付け合わせ）
- ・春菊・・・適量
- ・トマト・・・1/2個

【作り方】

- ①春菊とトマトは適当な大きさに切り、春菊はソテーし、トマトは器に盛る。
- ②鱈に塩・こしょうをふり10分程度おく。
- ③ペーパータオルで拭きとり、小麦粉を薄く付ける。
- ④フライパンにオリーブオイルを大さじ1を入れ、中火で3分程度焼く。
- ⑤裏替えし、同様に焼いたら、蒸し焼きにする。
- ⑥全体に焼き色が付いたら器に盛る。
- ⑦フライパンの汚れをペーパータオルで拭きとり、残りのオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。
- ⑧香りが立ったら塩、こしょう、レモン汁を加えさっと火を通し、鱈に回しかけ、パセリをふったら完成！

エネルギー：408kcal 塩分：1.1g （1人分）

この記事に関する
お問い合わせは
栄養部(3202)まで

