

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



冬至にはゆず湯とかぼちゃで元気になろう

12月22日頃は冬至です。北半球ではこの日を境に、昼が夜より徐々にのびていきます。昔の人は冬至にゆず湯に入り、かぼちゃを食べ * 「一陽来福」を願いました。

何故、冬至にゆず湯？

冬至の読みは「とうじ」。湯につかって病を治す - 湯治(とうじ)にかけています。さらに柚子「ゆず」は融通(ゆうずう)が利くようにと願いが込められています。



何故、かぼちゃを食べるの？

「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」として、冬至にかぼちゃを食べる風習は、江戸時代中頃からといわれています。

この時代かぼちゃは、冬場に野菜が少なくなる中、カロテンをはじめビタミン類が多く含まれる栄養源として、貴重な食べ物だったといえます。

* 一陽来福：冬が去り春が来ること。

知っているようで意外と知らない、さつまいものパワー

★ さつまいもの栄養価 ★

でんぷんが豊富。ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。

日本で栽培されている芋類の中で繊維質が一番多く、さつまいもに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいという長所があります。

★ さつまいものを使った料理や食品 ★

さつまいもは加熱すると酵素が働き、芋のデンプンが糖に変わり、甘味を増すことで、総菜や菓子として広く食されています。

- 1 煮物、きんとん、てんぷら等、日本料理の材料として利用
- 2 大学芋、かんころ餅(もち)、芋ようかん、芋落雁(らくがん)
- 3 芋焼酎(いもじょうちゅう)、甘藷糖(かんしょとう)

簡単スイートカップケーキ

《材料》 カップ約4個分

さつまいも…50g、卵…1個、牛乳…大さじ2、ホットケーキミックス…100g、バター…小さじ2

《作り方》

1. さつまいもの皮をむき、1cm角に切り水にさらす。耐熱容器に入れ、ラップをして50秒ほど加熱。
2. ボールに卵を入れ溶きほぐし、牛乳、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜ、1を加える。
3. カップの7分目位まで2をいれ、上にバターをのせてラップをふんわりかぶせ、電子レンジで加熱して出来上がり。(600Wで2分くらい)