

# 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！  
19日は食育の日



## 恵方まきで厄払い

節分の日、「太い巻き寿司を恵方に向かって私語を交えずに丸ごと食べる」と1年間良いことがあるそうです。巻き寿司を使うのは、「福を巻き込む」からで、丸ごと丸かぶりするのは「縁を切らないために包丁をいれない」という意味が込められています。恵方(えほう)とはその年の干支でめでたいと定められた方角のことで、ちなみに今年の恵方は「丙(ひのえ)」南南東よりやや南になります。

何故、鬼は虎のパンツをはいているのかな～？

鬼が住む「鬼門」は、「北東」で十二支では「牛(丑)」「寅(うしとら)」の方角に当たるため、鬼は「牛(丑)」の角を持った姿で、「虎(寅)」のパンツを着けているとされています。

鬼のパンツは良いパンツ～♪ 強いぞ～♪



## 胃もたれ、胸やけに大根！？



大根は、古くから食べられていた野菜で、日本へは、奈良時代に中国から伝わり、室町時代に一般に普及しました。根には、でんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含み、でんぷんの消化を促進し、胸焼け・胃酸過多・胃もたれ・二日酔いなどに有効だといわれています♪

### 「大根ステーキ」

材量 (1人分)

- 大根 4cm、花かつお節1パック
- ごま油 小さじ1、かいわれ大根・適量
- A \*醤油…大さじ1
- \*みりん・酒…各大さじ1/2
- \*砂糖…小さじ1

作り方

- ①大根は2cmの厚さに切って皮をむき、浅く格子状に隠し包丁を入れる。
  - ②耐熱皿に大根を並べて軽くラップをして、2～3分ほど電子レンジで加熱する。
  - ③フライパンにごま油をいれ、中火で熱し②を入れ両面に焼き色をつける。
  - ④Aを混ぜ合わせて、③に入れフライパンをゆすりながらからめ、照りを出す。
  - ⑤皿に盛り付けし、花かつお節とかいわれ大根をトッピングして出来上がり。
- \*応用編: バターで焼き、柚子こしょうをつけても美味しいですよ。