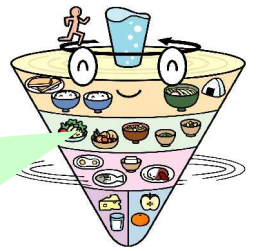


# かつしか知っ得メモ

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



## お正月といえばお雑煮！

### 箸川桌

あんこの入った丸餅で白味噌仕立て



### 岩手桌

角餅、すまし仕立てで、甘いクルミ醤油だれをつけて食べる

お雑煮は、お正月の祝い膳にお屠蘇やお節料理と一緒に食べられる料理です。

「雑煮」の語源は「煮雑(にまぜ)」に由来し、いろいろな食材を煮合わせたことによるそうです。種類や作り方は、日本全国、地域や家庭ごとに千差万別です。

## 葛飾のお雑煮

かつて葛飾で親しまれていたお正月の雑煮は、江戸前の「ハゼ」から作っただし汁をしょう油で味付けした汁に、焼いた切り餅を入れて地元でとれた大根や小松菜、人参などをあしらったものでした。雑煮のだし汁用の「ハゼ」は、行商から買うか、江戸川下流の浦安や市川などへ出かけて、釣ってきたものを焼いて干して保存し、お正月に備えたそうです。



## 鰯を食べて寒い冬を乗り切ろう！



身が雪のように白いことから「鰯」と書きますがこれは和製漢字です。また、腹いっぱい食べるという「鰯腹(たらふく)」の語源にもなっています。12月から2月の厳寒期が旬です。あっさりした味なので鍋、ムニエル、フライ、ホイル蒸しなど幅広く使えます。

### あったか豆乳鰯鍋

材料 (2人分) \* 鰯…2切れ、白菜…大4枚、大根…適量、しめじ…1袋、水菜…1わ、豆腐…1丁、水…300cc、豆乳…200cc ●中華スープの素…大さじ1 ●ごま油…小さじ1 ●塩…少々

### 作り方

- ① 食材はすべて食べやすい大きさにカットし、鍋に水・豆乳・大根を入れ火にかける。
- ② 沸騰したら●の調味料を加える。白菜の芯を加え、その上に他の水菜以外の野菜も入れる。
- ③ 鰯と豆腐も崩れない場所に加える。
- ④ 蓋をして野菜が柔らかくなったら水菜を加え、再度蓋をして1分ほど蒸らしたら出来上がり。

