

# 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！  
6月は食育月間  
19日は食育の日



## 冬至 かぼちゃを食べて、ゆず湯に浸かって冬を乗り越えよう！



冬至は「とうじ」と読み、これを湯につかって病を治す「湯治(とうじ)」にかけて、**柚子湯**に入るそうです。また、柚子には「融通(ゆうずう)が利く」にかけているともいわれます。**かぼちゃ**は昔、冬場の野菜が少ない時期に保存がきくので貴重な野菜として重宝がられていたようです。



### 豆知識 1

昔は夏に収穫して冬至まで保存していましたが、今では南半球(夏)で収穫された旬の輸入かぼちゃを食べられるようになりました。冬至にかぼちゃを食べることから日本のかぼちゃの旬が冬だと思っている人もいるのではないのでしょうか。

### 豆知識 2

中国では冬至は大切な日とされ、北方では餃子を、南方では湯圓(餡の入った団子をゆでたもの)を食べ、家族そろって祝う風習があるそうです。

冬に甘くておいしい♪

# にんじん

## <にんじんの味噌バターきんぴら> 4人分

**\*材料** にんじん: 大1本、 サラダ油: 大さじ1、  
味噌: 大さじ1、 酒: 大さじ1、 しょうゆ: 小さじ2、  
みりん: 小さじ2、 砂糖: 小さじ2、 バター: 小さじ1

### \*作り方

- ①にんじんは千切りにする。
- ②味噌、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、にんじんを炒め、しんなりしたら②の調味料を加え絡めるように炒める。
- ④仕上げにバターを入れて混ぜ合わせて完成。

## ~おいしい選び方~

- ◎色が全体に濃く、表面がなめらかで硬くしまったもの
- ◎茎のつけ根まで赤く、茎の切り口が小さいもの

## ~栄養のポイント~

### ①油と一緒に調理がお勧め

にんじんに含まれるビタミンA、カロテンは、油と一緒に調理すると吸収が良くなります。

### ②皮は剥かなくても大丈夫

皮として剥いている外側の硬い部分には栄養が豊富に含まれています。本来の皮は薄く、出荷時の洗浄によってすでに剥がれているそうです。