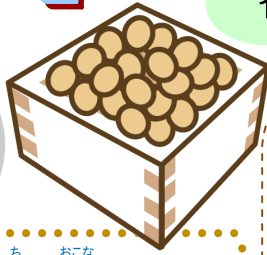


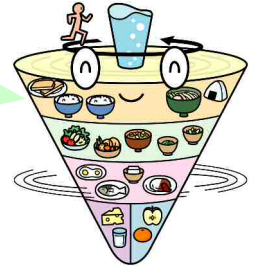
かつしか知っ得メモ

今月の食材

大豆(だいず)



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



炒り大豆ときなこのクッキー

[材料・分量]約30個分 炒り大豆30g(粗刻み)、

きなこ大さじ2と1/2、薄力粉大さじ4、コーンスターチ大さじ6、アーモンドパウダー大さじ5、バター60g、粉砂糖大さじ2

[作り方]

- ① ポリ袋に大豆とAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ② ボウルにバターを入れ、ゴムべらでやわらかく練り、粉砂糖を加え混ぜ、①を入れ混ぜる。
- ③ ②を手でまとも2cm位に丸めて天板に並べ、170℃のオーブンで約17分焼き、冷ます。
- ④ 別のポリ袋に粉砂糖大さじ1と1/2、きなこ大さじ1(いずれも分量外)を入れ、③にまぶす。

節分には、古くから豆まきの行事が各地で行われています。これは、豆(魔目)を投げて鬼を滅す「魔滅」に通じ、邪気を払うなどの説があります。

豆まきに炒り豆が用いられるのは、投げた豆から芽が出るのを防ぐためと言われます。

まいた豆を年の数(または+1)だけ食べることで、「福」を体に取り入れ一年の健康を願う意味があるとされています。



ご当地シリーズ【19】

佐賀県

佐賀県の郷土料理

九州の北西部にあり、玄界灘と有明海の2つの海に接し、おいしい海の幸が多い。有明海のムツゴロウや、海苔、玄界灘(呼子)のイカ活き造りなど。また、伊万里、有田などの焼き物も有名で、日本磁器の発祥の地とされている。



須古寿し(すこずし)もち米を入れて作られた酢飯に、ムツゴロウの蒲焼、甘辛く煮た椎茸、人参、牛蒡、錦糸卵等できれいに盛り付けたお寿司。白石須古地域では農民から領主への献上品だったと伝えられ、古くからお祝いの席に欠かせない。

呉豆腐(ごとうふ)にがりを使用せず、豆乳にくずや澱粉を混ぜ、加熱し冷やし固めたもの。食感はやわらかなプリンのように、九州地方特有のあまくち醤油や酢味噌、ごま醤油、わさび醤油、黒蜜等をかけて食される。