

ピアットだより

2月号



2月3日は節分です

近年、節分の時期になると様々な場所で“恵方巻”の文字を目にするようになりました。もともとは関西地方で行われていた風習でしたが、ここ数年で各地に広まり、徐々に日本全国に定着してきています。そこで今回は、恵方巻についてのお話をご紹介します。

恵方巻とは？



恵方巻とは、節分に恵方を向いて無言で食べると縁起が良いとされている巻き寿司のことです。そもそものルーツは、江戸時代から明治時代にかけて大阪で節分をお祝いしたり、商売繁盛を祈ったりしたのが始まりと言われています。商人や芸子たちが、節分に芸遊びをしながら商売繁盛を祈り食べていました。恵方巻を食べる際は、七福にちなんで“7つの具材”を入れて巻いた巻きずしを、“その年の恵方を向いて食べる”ことが基本のルールとなっています。

～2019年恵方は東北東～



恵方とは、“歳徳神（としとくじん）”と呼ばれる一年の福德を司る神様がいる方向です。その年の干支によって決まるため、毎年恵方は異なる方角となります。恵方巻は、切って食べるのではなく一本を丸かじりで食べます。それは、一本を丸ごと食べることで幸福や商売繁盛の運を一気にいただくというという意味が込められています。

季節のおいしい食材～ブロッコリー～



ブロッコリーは蕾の集まりを食べる「花野菜」の一種で、キャベツが変種したアブラナ科の野菜です。緑黄色野菜の中でも栄養価はトップクラスで、ビタミンCの含有量はレモンのおよそ2倍！寒い季節の風邪予防にはぴったりの食材なんです。イタリア語の芽や茎という意味の「Brocco（ブロッコ）」に由来しています。

花野菜サラダ



- 材料●
- ブロッコリー16g
 - カリフラワー16g
 - じゃがいも30g
 - コーン6g
 - マヨネーズ6g
 - プレーンヨーグルト6g
 - 塩0.2g

<作り方>

1. ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて下茹でする。
2. じゃがいもとコーンはあらかじめ下茹でする。
3. 鍋にマヨネーズ、プレーンヨーグルト、塩を入れて軽く温め、茹でた野菜を加えて加熱しながら混ぜ合わせる。

グラタン



- 材料●
- 油1g
 - 鶏肉35g
 - 玉ねぎ20g
 - 人参15g
 - ブロッコリー15g
 - マッシュルーム10g
 - マカロニ25g
 - 塩1.5g
 - 胡椒0.1g
 - ピザ用チーズ15g
 - 粉チーズ1g
 - パセリ0.1g
 - コンソメスープ50g
 - ★バター6.25g
 - ★小麦粉6.75g
 - ★牛乳25g

<作り方>

1. マカロニは、分量外の塩を加えたお湯で茹でておく。
2. ★の材料でホワイトソースを作っておく。
3. 鍋に油を熱し、玉ねぎ、鶏肉、人参をよく炒める。
4. マッシュルーム、コンソメスープを加えて具材が柔らかくなるまで煮込む。
5. ホワイトソースを加えて塩胡椒で味を整える。
6. 器に入れ、チーズ、粉チーズ、パン粉、パセリをのせて、250℃に予熱したオーブンで10分程焼いたら完成。

今月のPickup!!～大豆のお話～

日本では昔から、「米、麦、ひえ、あわ、大豆の五穀には穀霊と呼ばれる精霊が宿っている」と考えていました。2月にある“節分の日”には、炒り大豆をまいたり、歳の数だけ食べたりする風習があります。これは、邪気を払い、福を願うという意味が込められています。



そこで今回は、大豆について詳しくご紹介したいと思います。

～大豆の歴史～

大豆は、約2000年前の弥生時代に原産地である中国から朝鮮半島を通じて入ってきたと考えられています。奈良時代に中国との交流が盛んになってから、仏教とともに味噌や醤油など大豆の加工品や加工方法なども伝わり、奈良時代に書かれた日本最古の歴史書「古事記」にも「豆」という字が記されています。そんなにも昔から食べられている伝統的な食材のひとつなんです。日本で広く栽培が始まったのは鎌倉時代以降。仏教が広く普及していたことから肉食が禁止され、主な蛋白源として食されていました。また、戦に出かける侍や、農民たちの栄養源・保存食としても大豆製品は欠かせませんでした。こうして大豆の栽培が広まっていき、味噌、納豆、醤油、豆腐、きな粉、おからなど様々な加工品が作られ、私たち日本人の食生活になくてはならないものになっていきました。

大豆は栄養たっぷり！

大豆は良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含んでおり「畑の肉」ともよばれるほど栄養価の高い食材です。加工することで大豆の栄養成分を消化や吸収もしやすくなるので、大豆からできている食材を積極的に取り入れましょう。

主食のごはんを中心に、魚・肉・大豆・海藻・野菜・いも・果物などさまざまな食品を組み合わせた献立を「日本型食生活」といいます。大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸の「リジン」を多く含んでいるため、リジンが少ない米（ごはん）とあわせると、バランスがよくなります。和食の基本である、ごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっており、健康的といわれる日本型食生活の栄養バランスを支えています。



身近な大豆製品

大豆は様々な形に加工され、私たちの身近な食材として販売されています。

皆さんはどんな大豆製品を知っていますか？



～世界の LOCALFOOD～



2019年6月に初めて日本で行われるG20サミット。そこで今回は、参加国のひとつである“インドネシア”の伝統的な食材「ココナッツミルク」をご紹介します！

ココナッツミルクは、近年日本でもデザートに使用したり、カレーに加えたりと人気の食材のひとつとなっています。インドネシアでも古くから国民に愛されている食材で、ご飯を炊く際に入れたり、野菜や魚を煮込んだり、様々な料理に使用されています。

学校給食に取り入れる際は、子どもたちが食べ慣れている「ゼリー」にするのがおすすめ！ほんのり甘いあの独特な香りはフルーツとの相性もばっちりで、フルーツポンチに混ぜるとさらに美味しく召し上がっていただけますよ♪

カレーやナシゴレン、ミーゴレンなどと組み合わせることで、より一層インドネシアの食文化を感じられる献立になります。



インドネシア
(Republic of Indonesia)