

作ってみましょう!お手軽手料理 59

行事食を伝えましょう

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

お正月が近くなると、お節料理や年越しのおそばなどがスーパーの店頭に並び、新年を迎える準備をしたくなりますね。季節折々の伝統行事や、暦で決まった特別な日などに食べる食事を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康などを祝う意味が込められており、旬の食材を上手に使う工夫もされています。四季折々の伝統文化を「食べて」楽しむのはいかがでしょうか。

例えば、春におひな祭りであらびきやハマグリのお吸い物などを召し上がった思い出はありませんか。夏の土用の丑はうなぎ、冬至はかぼちゃなど決まった食材を食べることも伝統を伝える意味で大切なことです。食べ物で季節を感じつつ、昔ながらの習慣を思い返すのもよいですね。



おせちに入っている栗きんとんを大豆で作ってみましょう。



お豆のきんとん

2人分

材料

ゆで大豆	60g
ブルー	8g (大1粒)
はちみつ	10g (大さじ1/2)
ねりごま	5g (小さじ1)
きな粉	適量

<作り方>

1. ゆで大豆は、耐熱容器に入れて電子レンジで600w2分（熱くなるまで）温め、熱いうちにスプーンなどでつぶす。
2. ブルーは1cm角に切る。
3. 1にブルー、はちみつ、ねりごまを加え混ぜる。やわらかくなりすぎたら、きな粉を加えて調整する。
4. 4つに分けて、ひとつずつラップで包み茶巾にする。

「なごやかひろば」原稿募集

会員の皆さまの随筆などを募集しています!

◆募集要項

字数 400 字まで。「文芸コーナー」にご投稿いただく際は「短歌」「俳句」「川柳」の別を明記してご投稿ください(未発表の自作に限ります)。原則として1人1作品。住所、氏名、電話番号、所属クラブ名を明記し、下記まで。ハガキ、封書、市老連ホームページにある応募用メールフォームのいずれかを使って応募できます。

◆宛先【公益社団法人 名古屋市老人クラブ連合会】
〒462-0844 名古屋市北区清水四丁目17-1 TEL 052-991-7734
名古屋市総合社会福祉会館 6 階

◆応募用メールフォーム https://www.nagoyarouren.com/reader_form/

次回締切
3月10日



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています