



平成25年1月31日
光が丘第八小学校
栄養士 一水

「節分」の次の日は「立春」です。暦の上では春になりますが、寒さはまだまだ続きそうです。インフルエンザも流行してきました。手洗い・うがいを忘れず、しっかり睡眠をとって栄養バランスのとれた食事を食べて元気に過ごしましょう。



銀不老豆のちらし寿司
ぎんぷろうめ

銀不老豆とは、高知県の一部で伝統的に作られている豆です。皮がやわらかく、煮豆などにすると味が良いため、この豆だけで食事ができるほどおいしいという言い伝えがあるほどです。今では、混ぜご飯や、炊き込みごはん、おはぎ、おにぎりなどにして食べるほか、ケーキなどにも使われているようです。

今回は節分にちなんで、この地方で食べられている「ちらし寿司」にしてみます。お楽しみに!!

こんたてから

たくあんごはん(7日) ひじきとたくあんのチャーハン(12日) は、練馬区の農業振興係と区内漬物組合の取り組みで作られた「練馬大根のたくあん漬」を使用します。

豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

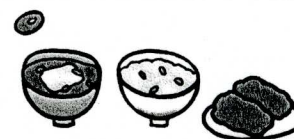
大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



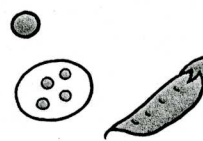
小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。



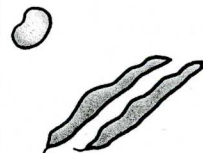
えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさは「さやえんどう」としても食べられます。



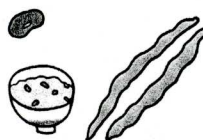
いんげん豆

この豆を伝えたとされる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とう豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさを食べるさやいんげんもあります。



ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れにくく、炊いても胸が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



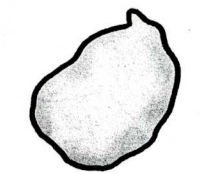
そら豆

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。



ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なかなか力もり出てきそうな名前ですね。



レンズ豆

凸レンズのような形をしているのでこの名前がつきました。レンズ豆は水で戻す必要がなく、そのまま料理に使うことができるのでとても手軽な豆です。

