

食育だより 2月号

＜節分＞

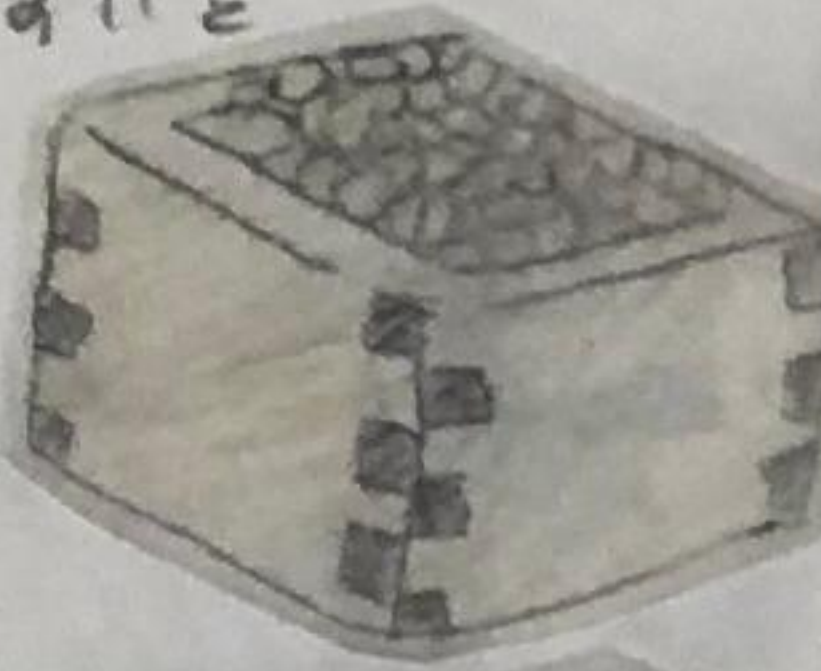
・節分とは「季節を分ける日」「季節の変わり目」のこと。この時期に邪気が入りやすくと考えられており、正月には邪気を払いの行事が行われていた。「豆まき」もそのひとつ。

～豆まき～

・昔の考えでは、季節の変わり目（立春頃）には邪気（鬼）が、生じるといわれていた。それを退けるため「追ひ鬼（つひね）」という行事があった。この「追ひ鬼」の行事の由来は「豆まき」があり、これが節分の「豆まき」の元になったといわれている。

～恵方巻～

・目を閉じて願いをし、恵方巻を食べる。無言で食べるのが「恵方巻」の正しい食べ方とされている。恵方巻は一本丸で「恵方巻」という意味が込められている。具は恵方巻の具は「七福神」にちなんで「七つの具」を巻くことで「福を巻き込む」という願いが込められている。



＜食育のフナー＞

～箸の使い方～

1. 上の箸を親指、人差し指、中指の3本で握る。持ち方は持ち手の持ち方。
2. 下の箸の箸頭が少し離れたところを親指の付け根にのせる。
3. 箸の第一関節を支える。
4. 上の箸と下の箸との間を完全に空けておく。
5. 下の箸は動かさず、上の箸で動かして食材を動かす。



～箸の使い方のフナー～

1. 刺し箸

・料理に箸を刺して食べる。



2. 持ち箸

・箸先に付いた米粒などを口に入れて食べる。



3. 差し箸

・この料理を食べる際、料理の上に箸を差す。



4. 持ち箸

・箸を持ち、口で箸の先端を握る。



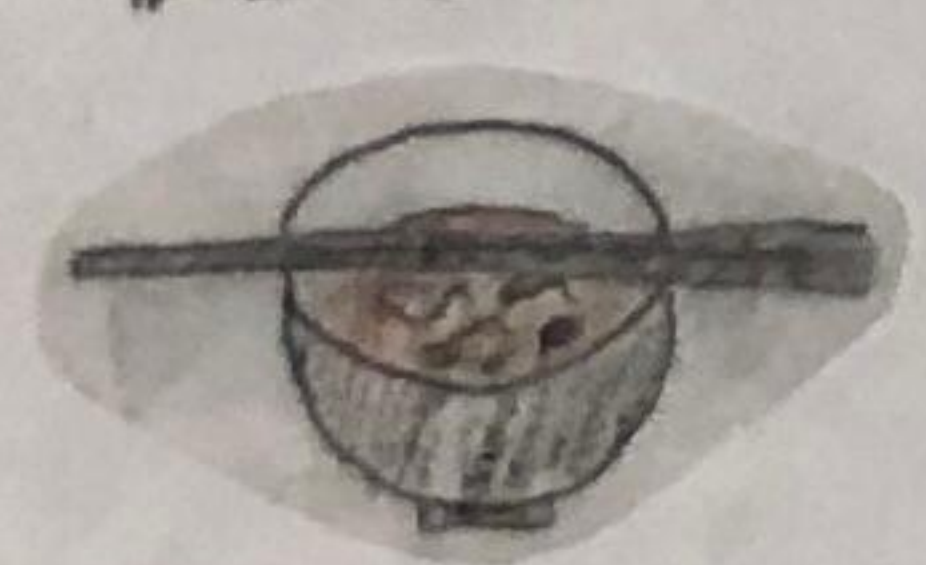
5. 寄せ箸

・箸の先を揃えて引き寄せる。



6. 渡し箸

・食事の途中で、箸の上に箸を渡す。



7. ねぶり箸

・箸の先を動かして食べる。



8. 持ち箸

・料理の時に箸を使う。



9. 湯割

・箸先で汁を落とす。



10. 割り箸

・割り箸で料理を取る。



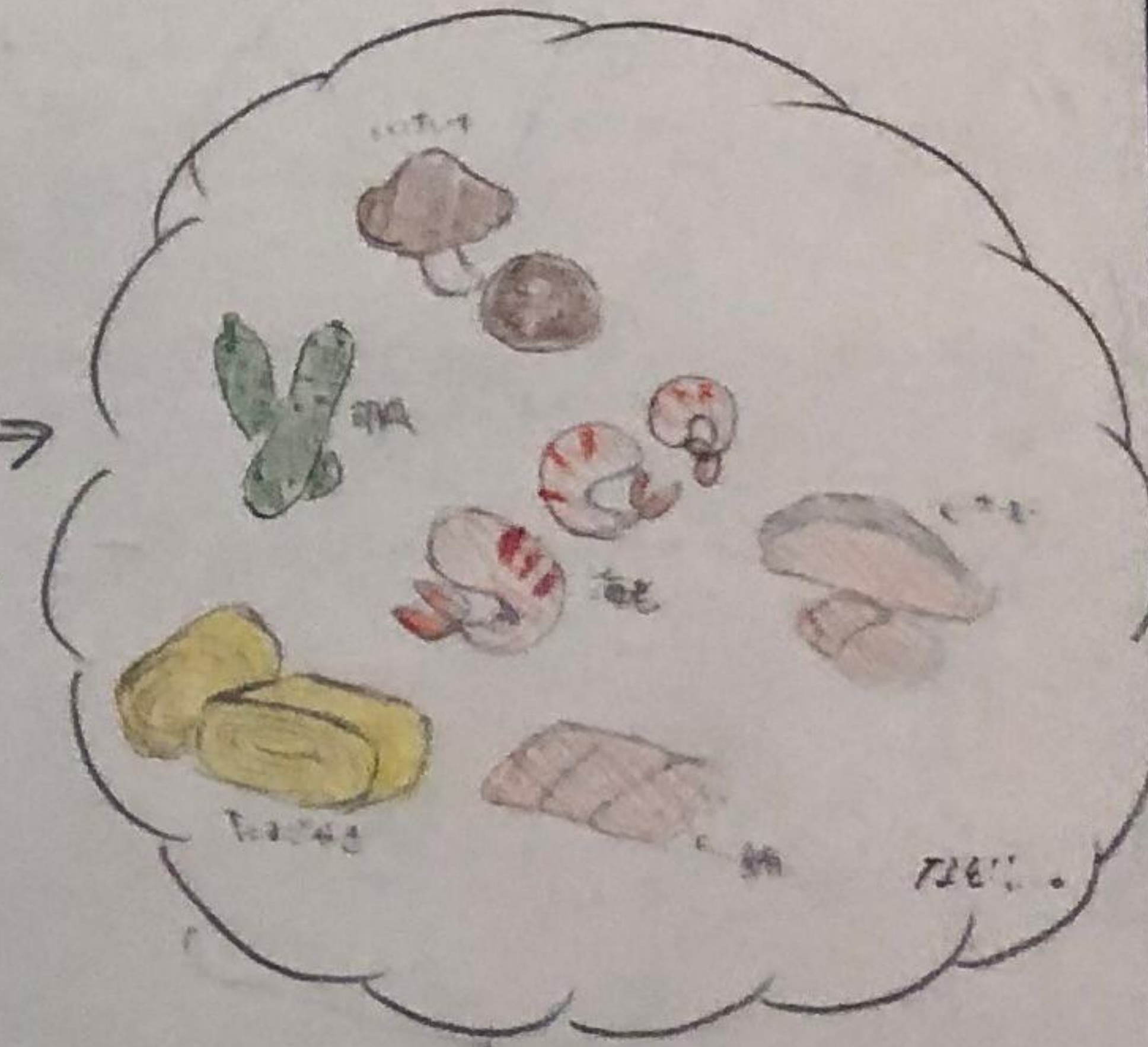
11. 割り箸

・割り箸で料理を取る。



＜Q & A＞

1. 2月の旬の食材とは。
2. 箸のフナーを3つ。
3. 恵方巻と七福神の理由とは。
4. 節分ではどのような行事が行われているか。
5. 料理に箸を刺して食べるのはなぜか。
6. 恵方巻は、七福神にちなんで「七つの具」を巻くことで、どのような願いが込められているか。
7. 大根と最初に関節に包丁で切る理由とは。



＜豚肉と大根＞

～材料～（4人分）

- ・大根 ... 900g
- ・豚肉（薄切） ... 220g
- ・生薑 ... 30g
- ・米粗末黒胡椒 ... 少々
- ・ごま油 ... 小匙1.5
- ・だし汁 ... 600ml
- ・砂糖 ... 大匙2
- ・醤油 ... 大匙3

～作り方～

1. 大根は包丁で皮を厚めに剥く。（皮に近い部分を取り除く。）
2. 皮を剥いた大根を半月切りにする。
3. 豚肉は3～4cm幅に、生薑の皮を剥いておく。
4. フライパンにごま油と生薑を入れ中火で炒め、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
5. 豚肉の色が変わり、火が通ったら塩を加えて炒め、下味をつける。
6. 大根を加え、中火で1分ほど大根と豚肉を炒め合わせる。
7. だし汁を加えて煮込み、沸いたら蓋をして煮込む。
8. 落し蓋をして中火で煮汁を半分ほど減らす。（弱火で煮ても可。）
9. 15分経ったら砂糖を加え、煮汁が少し減るまで煮込む。
10. 砂糖を加え、煮汁が少し減るまで煮込む。（7分ほど煮込む。）
11. 醤油を加え、煮汁が少し減るまで煮込む。
12. 煮汁が少し減るまで煮込む。（5～7分煮込む。）
13. 途中フライパンを洗って、煮汁を少し減らす。
14. フライパンの底に煮汁が少し残るまで煮込み、大根と豚肉に煮汁が絡むまで煮込む。完成！！

