

12月 栄養だより



今月の行事食

- 22日 冬至
- 24日 クリスマスイブ
- 31日 年越しそば

日本の二十四節気～旬と風物

大雪

(たいせつ) 12月7日

大雪とは、いよいよ本格的に雪が降り出すころのこと。降雪地方では、雪の重みで木が折れないように雪吊りをします。

鰯 (ぶり)



寒ぶりといわれるように、寒い季節ほど脂がのって美味しいぶり。旬は12月～2月。古くから伝統的行事などに用いられてきた魚です。よく脂がのったぶりは、鰯しゃぶにすると美味しいですね。

にら



一年を通して出回るにらですが、冬から春のものは葉が厚くて柔らかくなります。体を温め、胃腸の機能を整え、風邪の予防、疲労回復などしてくれる薬用野菜として、古くは古事記にも登場したほどです。茹でると匂いが和らぐので、鍋料理に入れても◎。



大根



ねぎ



鮭

冬至

(とうじ) 12月22日

冬至とは、一年でもっとも昼が短く、夜が長いころのこと。これから日が伸びていくので、古代は、冬至が一年のはじまりでした。

鯖 (まぐろ)



目も背も黒いから真黒というのが、まぐろの名の由来なそうです。縄文時代の貝塚から骨が出土するほど、古くから日本人が食べてきた魚です。本来の旬は冬。江戸の昔には、保ちを良くするために醤油漬にし、そのツケを握ったのが寿司のネタになったと言われます

かぼちゃ



冬至には「ん」のつくものを食べると運気が上がるといわれております。かぼちゃは南瓜と書いて「なんきん」とも読みます。本来は夏が旬ですが、かぼちゃは保存がきくので冬の栄養に◎。β-カロテンやビタミンCが豊富なため、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれています。



柚子



百合根



伊勢海老

～ 行事と風物 ～

正月の事始め

新年を迎える仕度をする、正月の事始めの日が12月13日。1年の汚れを落とし、穢れ(けがれ)を清める大掃除。そして松飾用の松の枝を山へとりに行く、松迎えがあります。

新年の干支にあたる年男が、新年の恵方にある山から採ってくるのが慣わしです。元旦に飾られる門松は、正月の神様である年神さまを迎えるための大切なしるしです。



羽子板市

東京、浅草の浅草寺で、12月17日から19日まで、縁起物の羽子板市がたち並びます。暮れの大賑わいで、境内にはずらっと出店が並び、見物客で賑わいます。江戸の昔は暮れの市だったそうです。毎月18日は観音様のご縁日で、特に12月の納めの観音は、1年の締めくくりとなります。



椿

万葉集の時代から数々の歌に詠まれ、近世には茶人が好んで用いた椿。観賞するだけでなく、椿油は整髪料や高級食用油、明かりの油として役立ってきました。また、椿の木は印材や工芸品の材料などに使われ、品質の高い木材としても重宝されたそうです。花一輪ごとぼたっと落ちるさまは落椿(おちつばき)と呼ばれ、散り際まで印象的です。



柚子と柚子湯

冬至といえば柚子湯ですね。この習慣は、冬至と湯治の語呂を合わせからともいわれますが、かつては1年のはじまりだった冬至に、柚子の香りや薬効で体を清める禊の意味があったといえます。初夏に白い花を咲かせ、秋に黄色い実がなる柚子。冬の鍋や焼き魚によく合います。また、柚子胡椒は、ひと味きいた調味料として活躍してくれます。



千両・万両

正月飾りとして縁起が良い千両、万両。夏に小花を咲かせた後、実がなり、冬に赤く熟します。千両は葉の上に実り、万両は葉の下に実がなります。切り花に向くのは千両、鉢植えなら万両という違いはありますが、どちらもおめでたい正月にふさわしい彩りを添えてくれます。



年越し蕎麦

大晦日に食べる年越し蕎麦は、1年を締めくくる年の瀬の風物詩です。細く長く幸せに暮らせますように、との願いが込められています。折しも11月～12月は新蕎麦の旬。除夜の「除」とは、1年の穢れを取り除くという意味。年のあらたまる節目に、香り立つ新蕎麦をいただくのは、まさに心身の一新にふさわしい慣わしです。



出典：日本の72候を楽しむ―旧暦のある暮らし―



旬の食材を使ったメニュー

<ぶり大根>

(4人分)

ぶりの切り身	4切
大根	1/2本
酒	2/3カップ
みりん	1/4カップ
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
ゆずの皮のせん切り	少々

- ①大根は皮をむいて厚さ1.5～2センチの輪切りにし、鍋に入れてかぶるくらいの水を注いで中火にかける。15分くらい煮て、ざるに上げる。
- ②ぶりは熱湯にサッと通し、表面の色が変わったらすぐに取り出す。
- ③鍋に水450ml、酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れて中火にかけ、煮立ったら大根を入れ、弱めの中火で15分ほど煮る。ぶりを加える。
- ④オープン用シートなどで落としぶたをして、さらに15分ほど煮れば、出来あがり。器に盛り、ゆずの皮をのせる。