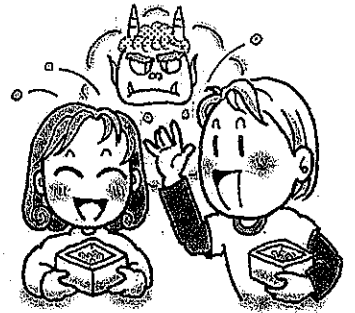


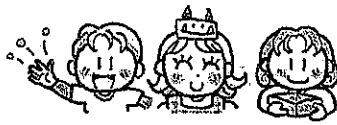
節分のいわれ

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。旧暦では立春が年の初めだったので、新暦では節分は2月3、4日に当たります。節分は大晦日に相当します。前年の邪気をすべてはらってしまうための追儺（ついな）の行事の代表が豆まきでした。



『園児わくわく行事食』西田祭保子（芽ばえ社）参考

家庭でできる行事食



大豆カレー

【材料】4人分

精白米	1カップ
胚芽精米	1カップ
豚肉	200g
大豆（乾）	1/3カップ
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
じゃがいも	2個
りんご	1/3個
ピーマン	2個
油	大サジ1
塩	小サジ1
A	
バター	40g
小麦粉	1/3カップ
カレー粉	大サジ山盛り2
にんにく・しょうが	各1片

【つくり方】

- ① 米はといて、普通に炊く。
- ② 大豆は、前の晩に洗って水につけておく。火にかけて一度煮こぼし、さらにたっぷりの水でやわらかくなるまで煮る（水煮缶を使うとそのまま使えて簡単）。
- ③ 玉ねぎはくし型に、にんじんは2～3mm厚さのいちょう切りに、じゃがいもはひと口大に、それぞれ切る。
- ④ ピーマンの種を取り、4つ割りにしてスライスする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがのみじん切りを炒め、豚肉、③の野菜を炒めて②を入れ、ヒタヒタのスープか水でやわらかく煮る。りんごをすりおろして入れ、その後、塩で調味する。
- ⑥ 別鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて色がブラウンになるまで炒め、カレー粉を入れてさらに炒め、⑤のスープで少しのばして、⑥に入れる。④を加えて仕上げる。

●あっさりしていて食べやすいカレーです。インスタントルーを利用すると、簡単にできます。
●大豆には、たんぱく質、繊維質、カルシウム、ビタミンが多いので、いろいろと利用しましょう。



三二食材図鑑

かき(牡蠣)

「r」のつかない月は食べるな」といわれる冬の味覚です。海のミルクといわれるほど栄養価に富み、銅・亜鉛・マンガン・鉄などミネラルが豊富です。かきフライ、かき鍋などに。

れんこん

ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる＝縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く煮もの、天ぷら、酢のものなどに。

みかん

現在、みかんというと一般的に温州みかんを指します。ビタミンCが果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱せず食べることができるので、栄養素を失わずに摂り込めます。