

食育通信 H26.2



まだまだ寒い日が続きますが、日差しが明るく感じられるこの頃です。ウメのつぼみもふくらんで、ほのかな香りが漂っています。春はもう、すぐそこまで来ています。だからといって、気を抜かずに「手洗い」「うがい」を心がけましょう。うがいは、最初は“ブクブク”と口の中の細菌を出し、次に“ガラガラ”と、のどについている細菌を出すうがいをしましょう。

2月3日は 節分!!

2月3日は『節分』です。節分とは、季節の分かれ目の意味で、もともと「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしていました。節分が特に、立春の前日をさすようになったのは、冬から春になる時期を一年の境と、考えられたためだそうです。

どうして豆をまくの?

節分に豆をまく豆まきの風習は古くは中国から伝わり、日本では西暦706年に宮中で初めて行われたとされています。豆まきに使う豆は、炒った大豆一般的ですが、豆まき後の後始末が簡単なことや、まいた豆も食べられることから地方によっては落花生を用いるところもあります。



どうして巻き寿司を丸がぶりするの?

節分に巻き寿司を食べる風習は、福を巻き込むという意味と、縁を切らないという意味が込められ、恵方に向かって巻き寿司を丸がぶりするようになりました。幸運をもたらす方角には、歳徳神（としとくしん）と呼ばれる幸運の神様をつかさどる方角で、この方角は毎年変わり、今年は東北東の方角になります。



どうしてイワシと柀を家の戸口にさすの?

イワシの頭を柀の小枝に刺して、戸口にさす習慣は魔除けのためです。

旬の食べ物図鑑



でこぼん

でこぼんは、ミカン科ミカン属の柑橘類のひとつで、「清見」と「ポンカン」の交配により作られた品種です。国内における生産量は熊本県・愛媛県・和歌山県・広島県・佐賀県の5県だけで全国生産量の8割を占めています。

ハウス栽培されているものは12月頃から出荷が始まり、露地物は2月頃から出回り始めます。また、収穫後貯蔵されたものが5月いっぱいほどまでは出回っています。完熟型のデコボンについては、4月前後が収穫期、旬となります。

でこぼんは、果実は200~280g程で、頭部がこぶのように出ています。これを“デコ”と呼びます。果皮はやや粗めで、わりと剥きやすいのが特徴です。果肉は橙色でやわらかく、みずみずしいです。瓢囊（ジョウノウ）も薄く、そのまま食べられます。でこぼんの基準としては「糖度13度以上、クエン酸1.0%以下」とされています。

* β-クリプトキサンチン

ミカンなどに含まれるβ-クリプトキサンチンは、ガン予防への効果が期待されています。また、飲酒・喫煙などによって生じる活性酸素を抗酸化物質として抑制してくれます。さらに、骨代謝・脂質代謝に関わる遺伝子の発現を促進します。

* ビタミンC

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。肌にハリを与えたり、シミを予防する美容効果や、免疫力を高め風邪を予防する効果、ストレスに対する抵抗力を高める効果など、様々な働きをもちます。

* クエン酸

酢や柑橘類に含まれる酸味成分の一種であるクエン酸が含まれており、体内の酸性物質を減少させる効果や、乳酸の生成を抑制し疲労回復効果と血液を浄化する働きがあります。

* ペクチン

食物繊維の一種であるペクチンが瓢囊（ジョウノウ）には多く含まれています。整腸作用やコレステロール値・血糖値の低下作用があり、便秘や下痢の解消効果があります。

Let's cooking!! かんたんウーピーパイ

◎ 材料 [12個分]

- ・ココア 10g
- ・薄力粉 150g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4
- ・卵 1個
- ・無塩バター 60g
- ・砂糖 80g
- ・バニラエッセンス 小さじ1/2
- ・牛乳 60cc
- ・マシュマロ 6個

◎ 作り方

- ① ボールに常温にしたバターと砂糖、バニラエッセンスを入れ、白っぽくなるまでしっかり混ぜます。 *ここで、よく混ぜ合わせてください!!
- ② ①に溶いた卵を2回に分け入れ、その都度よく混ぜます。
- ③ あらかじめふるっておいた粉類と牛乳を交互に加え入れ、またその都度、ヘラで混ぜ合わせます。
- ④ クッキングシートにスプーンで生地をおき、手の平で軽く形つくとって、180℃のオーブンで12~15分ほど焼き、生地が焼きあがったら粗熱をとっておきます。
- ⑤ マシュマロを半分に切り、④をを2枚1組として、1枚の上にマシュマロを置き、電子レンジで約15~30秒ほど様子を見ながら温めます。
- ⑥ マシュマロが膨らみはじめたらレンジから出し、もう1枚の④ではさみ、出来上がりです!!