

健康市場

第 113 号
〒193-1942
八王子市柵田町 538-15
TEL: 042-661-6047
発行元: 永生会 栄養科
発行日: H18. 12. 1
責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

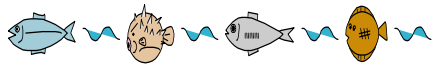
鱈 (たら)

鱈は北の海の魚でオホーツク海を吹雪が舞う12月～2月頃が漁の最盛期となります。体長1mにもなる大型の魚で、【鱈腹食べる】と例えられる様にお腹が膨らんでいます。

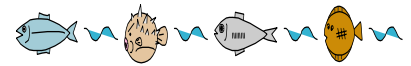
まだらとすけそうだらに区別されています。まだらは煮付けや鍋などで食卓に登場しますが、すけそうだらは主にかまぼこなどの加工食品の原材料として利用されます。まだらの内臓と背骨を取り除き腹身と背身に分けて乾燥させて作る棒だらがあり、東北地方では冬季の神事の際のお供え物として使われています。保存食として持ちいられ食卓を飾ってします。

《栄養と効能》

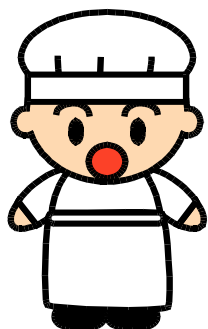
低カロリー・低脂肪・高タンパク質でダイエット食材として利用されたり、脂肪が少なく消化・吸収の際に胃腸に負担をかけないので、幼児の離乳食や高齢者の食事に用いられることも多くあります。又、体を温め血行をよくし、冷え性や風邪の予防にも効果があります。白身魚の中ではビタミンA, E, Dが豊富で粘膜の維持・夜盲症や骨粗しょう症・虫歯予防にも役立ちます。



《調理と保存・選び方》

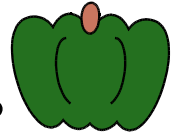
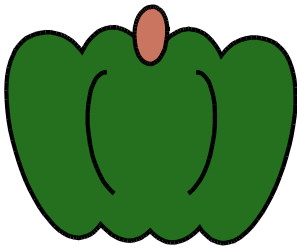


- ・魚が淡白なのでクリームソースを使いシチューやグラタンに。あっさり味に仕上げるならば、他の魚介類と野菜と一緒にブイヤベースに。フライやムニエルなど様々な料理にご利用頂けます。



- ・調理をする際には、鍋にせよ煮つけにした場合でも必ず泡がでるのでこまめにすくいましょう。
- ・切り身を選ぶ時には、透明感がありほんのりピンクがかかった弾力のあるものを選びましょう。逆に身が白く不透明で皮が白っぽいもの・アンモニア臭のあるものは鮮度が落ちているので要注意
- ・冷凍保存する時は1切れずつラップに包み、急速冷凍して下さい





・ ・ 1年で最も夜の長い日 ・ ・

冬至

1年の中で最後の二十四節気 12月22日～23日頃。この日、北半球では太陽の高さが1年中最も低くなり、昼が1年中最も短く逆に夜が長くなります。中国の太陰太陽暦(日本の旧暦)では、冬至が暦の起点とされ厳粛な儀式が行われていました。これが日本にも伝わり、宮中などでは朔旦冬至(さくたんとうじ)と呼び祝宴を開いていたようです。

冬至に南瓜を食べ、柚湯に入る習慣があります。この日に**”冬至かぼちゃ”**といって**”南瓜を食べると病気にならない”**と古くから各地で言い伝えられています。その他にも「厄よけになる」「中風(脳卒中)にならない」「風邪を引かない」「1年中お小遣いにこまらない」「長生きする」などの言い伝えもあります。

昔の日本では、冬至の頃になると秋野菜の収穫を終わり、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。元気に冬を越せるようにと願いを込めて、栄養もあって保存のきく南瓜は特に大切に食べていました。冬にビタミンなどの供給源が不足した時代の南瓜は貴重なものだったといえます。

柚湯は、風邪を防ぎ・皮膚を強くするという効果があります。”冬至”は湯につかって病を治す”湯治”にかけています。柚には”融通が利きますように”との先人の願いが込められています。冬至特有の食べ物は地域によって若干違います。貴方のお住まいの地域にはどんな言い伝えがありますか？

冬至に纏わる言い伝え

南瓜のことを《唐茄子》”とうなす”といったので『ト』のつくものを食べるとよい

冬至に『ん』のつく食品を食べると幸運がえられる

『ん』の2つく食品を食べると病気に罹らない

『なんきん(かぼちゃ)・にんじん・れんこん・ぎんなん・きんかん・かんでん・うどん(うどん)』

<冬至冬なか冬はじめ>と言って寒さがいっそう厳しくなる頃です。栄養があり、体の温まる食べ物で寒い冬を無事に過ごす為に、今年の冬至には試してみても如何でしょうか。

