



# 健康市場

第197号

〒193-0942

八王子市桐田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H26.1.1

責任者: 栄養科 佐藤

明けましておめでとうございます  
本年も宜しくお願いします

旬を食べる

## ねぎ



ねぎは耐寒性で耐暑性に強く関東では主に白い部分を食べる根深ねぎが栽培され、関西ではみどりの葉の先端部まで食べられる軟らかい葉ネギが栽培されていました。もともとは冬野菜ですが現在では一年を通して、需要が安定しています。洗ったねぎより泥付きのネギの方が日持ちがよいです。



### 千住ねぎ

土寄せして軟白させるので白い部分が長い、葉肉は堅い。  
根深ネギの代表。



### 九条太ねぎ

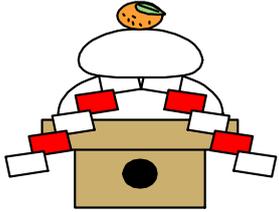
葉肉が長く軟らかい葉ネギを代表する品種。青ネギとも呼ばれる。  
西日本で広く栽培されている。

白い部分には、**ビタミンC**（風邪やがん細胞、疲労回復、肌荒れに効果的です）と共に**抗菌・抗カビ作用**がある**硫化アリル**（特有の辛みと匂い）で発汗作用などで体を温める効果があります。風邪に良いとされています。

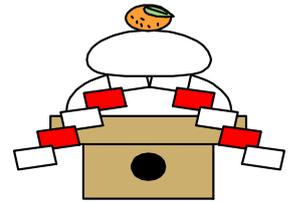
日本では古くからみそ汁、冷奴、そば、うどんなどに使われたる他、鍋料理にも欠かせない食事の一つです。



ペットに与えると玉葱中毒となる可能性があるので与えないようにしてくださいね。



# 鏡餅



鏡餅はどうしてお正月に飾るのでしょうか？

鏡餅は神仏にささげるものや、神様と人間をつなぐものとも伝わっています。お餅の形の丸さが昔の鏡に似ているところから『鏡餅』と名付けられました。基本的には天辺に橙、又はみかんをかざり、御幣（ごへい）・四手（しで）といった紅白の紙細工を橙の下に置き、お餅の下には緑を紅でとってある四方紅といった紙を敷きます。シダの葉っぱはお餅の下やお餅とお餅の間に挟んだりして飾り付けます。

✿ 基本のお飾りの意味をご紹介します。 ✿

\* 橙（みかん） → 子孫が代々（橙）栄えるように。

\* 御幣・四手 → 四方に繁栄するように。赤と白を使うのは魔除けの意味もあるそうです。

\* 裏白 → 古い葉と新しい葉と一緒に成長するシダの葉の特徴から末永く繁栄するように。

\* 四方紅 → 赤い縁取りが天地四方を守り一年の繁栄を願う。



その他それぞれ地域によりお飾りが違く、意味も色々あります。

・ 鏡餅は一般的に末尾が8と末広がりとなっている12月28日が好ましいと言われています。

## 鏡開き

お正月が終わり鏡餅を  
地方によって



さげる日を【鏡開き】と言います。こちら

日にちの違いがあるようですが、一般には1月11日に行われることが多いようです。お餅は雑煮、お汁粉にしたりします。周りに片栗粉をつけて揚げ餅にするのも良いです。

