



健康市場

第 150 号

〒193-0942

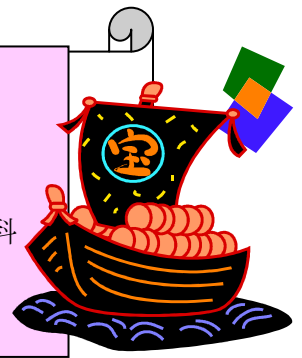
八王子市欄田町 538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H22. 1. 1

責任者: 栄養科 佐藤



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します



旬を食べる

金目鯛



目が金色に輝いて見えるのでこの名がついています。
姿よく、おめでたい赤色ということもあり、魚の中では寿命が長い魚で、
正月のお膳やお祝いの席にもよく食されています。

栄養と薬効: 蛋白質、脂肪、ミネラルが豊富で、リン、鉄、ビタミンB1・B2など含む
栄養価の高い魚です。



ビタミンB1は糖質の代謝に重要な働きをし、エネルギーの産出を助ける働きがあります。また、神経ビタミンとも呼ばれ不足すると、イライラ、集中力の欠如に結びつきます。夏バテ解消にも効果があります。

ビタミンB2は発育促進や、美容のビタミンです。糖質や脂質の代謝と結びつき、成長を促進する働きがあります。

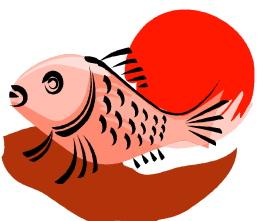


冬場は脂肪がたっぷり含まれていて、体によい高度の不飽和脂肪酸特にDHA（ドコサヘキサエンサン）が豊富に含まれています。

選び方 目が金色に輝き、白目がすんでいるもので、ウロコもしっかりつき金色に輝いて
保存: いるものが新鮮。切り身は身が厚く、弾力があるものを。
1kg以内の小ぶりのものの方が脂がのっておいしい。

調理の 脂が乗って身はくせがなく、うまみがあります。

ポイント: 食べ方は、ごく新鮮なものは刺身にもしますが、身が柔らかいので煮付けにするのが一般的。飾り包丁を入れると火が通りやすく、煮崩れしにくくなります。
そのほか、みそ漬、鍋物、赤だし仕立ての椀物にしてもよい。





正月料理といえば「おせち」



おせちとは

おせちとは「節供（せちく）」と呼ばれる、神様に供える料理に由来するものです。もともとは五節供といって、年に5回ある季節の行事に神様に供えたものですが、今では、正月料理だけをいうようになりました。年神様に供えたごちそうを下げて、1年の幸福を祈って食べるのがおせちで、その多くに五穀豊穡、子孫繁栄を願う縁起があります。昔は正月に食事を作らなくてもよいように、保存のきくものを作りました。酢の物や、味の濃いものが多いのはそのためです。



めでたさを重ねるといふ願いを込めて

おせち料理はめでたいことを重ねるといふ願いを込めて重箱を詰めます。

一の重

一の重は、おせちには欠かせない、おめでたい品を詰めます。黒豆、田作り、かずのこ（関西では黒豆のかわりにたたきごぼうや結びごぼう）はその代表で、祝い肴3種といわれ、どの地方においても手に入る材料として、これを用意すればお正月を迎えられるといわれてきました。

二の重

二の重には、魚や海老、また肉の焼き物を中心とした海・川・山の幸を盛り込み、紅白なますや菊花かぶなどの酢の物を添えます。

三の重

三の重には、おせちの原型といわれている煮しめをたっぷり詰めます。煮しめは“甘煮・うまに”とも呼ばれる煮物で、根菜を中心とした野菜を多種類使って作ります。

ごぼう、里芋、たけのこ、人参、蓮根など身近な根菜に加え、ゆり根やくわいなどのお正月らしい素材を加えても。

さらに **五の重** の場合、四段目を **与の重** と言う事で「死」のイメージを避ける工夫も。一番上の段は何も入れない控えの段とし、「現在が満杯の状態ではなく、これからもまだ富が増えますように」との意味を持たせているといえます。

