

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「行事食“冬至”レシピ」～

12月22日は、二十四節気の最後にあたる“冬至”です。さまざまな言い伝えや風習が残されていますが、多くの方はかぼちゃなどを食べたり、柚子湯に入ったりする習慣があるのではないのでしょうか。冬至に食べるとよいとされる食材を使ったレシピをご紹介します。

●冬至に食べるとよいとされる食べ物「冬至の七種」

- ・南瓜（なんきん）＝かぼちゃ
- ・蓮根（れんこん）
- ・人参（にんじん）
- ・金柑（きんかん）
- ・銀杏（ぎんなん）
- ・寒天（かんてん）
- ・饅頭（うんどん）＝うどん

7つには全て「ん」が2つ含まれています。「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めると言われています。



※特に、冬至にかぼちゃを食べると、風邪を引かない、長生きをされると言われています。

かぼちゃには体内でビタミンに変化するカロチンが豊富に含まれています。ビタミンAは、肌の調子を整えたり、動脈硬化やがんの予防、視力の低下を防ぐ、皮膚や骨、歯の形成に役立つといった効果が期待されます。

かぼちゃとホタテの炊き込みごはん (4人分)

材料	4人分
かぼちゃ	200g
米	2合
酒	大1小1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ホタテ貝柱 (水煮)	60g
しめじ	40g

〈作り方〉

- ①米は洗い、炊飯器に入れる。目盛りのすぐ下まで水を入れ、30分浸す。
- ②かぼちゃは小ぶりの一口大に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③①にAを入れ、水加減を目盛りに合わせる。②、ホタテを加え、通常通り炊く。

栄養成分(1人分)
エネルギー 323Kcal
塩分 1.0g



ポイント👉

かぼちゃの甘味とホタテの旨味が効いた一品です。かぼちゃを程よい大きさに切ると、炊き上がった際に崩れないため、見た目もよい状態で仕上がります。

根菜汁 (4人分)

材料	4人分
れんこん	300g
にんじん	80g
小ねぎ	10本
かつおだし	4カップ
酒	大1小1
しょうゆ	小さじ2
みそ	大さじ2

〈作り方〉

- ①れんこんは皮をむき、1/3量は薄いいちょう切りにし、残りはすりおろす。
- ②にんじんは薄いいちょう切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にA、にんじん、いちょう切りにしたれんこんを加えて火にかけて、軟らかくなるまで煮る。
- ④すりおろしたれんこんと小ねぎを加えて1~2分煮、みそを溶き入れる。

A

ポイント

れんこんをいちょう切りとすりおろすことで、シャキシャキ感とトロトロ感を両方味わえる一品です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 90Kcal
塩分 1.9g

