

管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「節分レシピ」～



令和4年の節分は2月3日です。「節分」とは季節の分かれ目という意味で、立春の前日、大寒の最終日にあたり、暦の上で冬から春にうつる時期をいいます。

節分にまつわる風習とレシピをご紹介します。

●節分にまつわる風習 ※地域によって、それぞれ風習は異なりますが、一例をご紹介します。

豆まき…悪いことを引き起こす邪気や冬の寒気を払う。

やいかがし…焼いたイワシの頭を、柵に刺して玄関に飾る。

恵方巻…「恵方」と呼ばれるその年の縁起のよい方角を向き、願いごとをしながら、一本の恵方巻を無言で食べきる。(2022年の恵方は北北西)

福茶…福豆3粒、梅干し、塩昆布を湯のみに入れてお湯を注ぐ。年の数の福豆にお湯を注いだものを飲む場合もある。

節分そば…厄落としや長寿を願って食す。



イワシ団子の具たくさんみそ汁

材料	4人分
イワシ (三枚おろし)	3尾分 (150g)
溶き卵	1/3個分
根生姜 (すりおろす)	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
大根	200g
人参	30g
白菜	300g
えのき	200g
だし汁	700cc
味噌	大さじ2
小ねぎ	適量

〈作り方〉

- ①イワシは皮を取り、フードプロセッサーにかける。(または、包丁で細かく刻んだあと、粘りが出るまでたたく。)ボウルにうつしてAを加えてよく混ぜ、8等分にする。
- ②大根、人参はいちょう切り、白菜は食べやすい大きさに切る。えのきは2cm長さに切る。
- ③なべにだし汁と大根、人参を入れて火にかける。ある程度火が通ったら、①のイワシを団子状に丸めて鍋に入れる。
- ④団子が浮いてきたら、アクをとり、えのきを加えて煮る。味噌を溶き入れ、沸騰直前で火を止める。器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

栄養成分(1人分)
エネルギー 126kcal
塩分 1.4g



ポイント

イワシ団子のタネがゆるい時は片栗粉を入れて調節してください。

根菜類は体を温める効果が期待できるので、寒い季節に適した一品です。

そぼろ恵方巻

A

B

C

材料	3本分
すし飯	540g
溶き卵	1個分×3回
サラダ油	小さじ2
ほうれん草	120g
塩	ひとつまみ
鶏ひき肉	120g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
生姜汁	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
紅生姜	15g

〈作り方〉

- ①A：サラダ油を熱した厚焼き卵用の四角いフライパンにとき卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。残りあと2枚焼く。
- ②B：ほうれん草は塩ゆでして冷水にとり、水けを絞る。
- ③C：サラダ油を熱したフライパンで鶏ひき肉を炒めて、しょうゆ、みりん、砂糖、生姜汁で味をつける。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④巻きすの上にラップを広げて、①の薄焼き卵を置き、奥側約1cmを空け、すし飯を広げる。手前約2cmを空け、②のほうれん草、③の鶏ひき肉、紅生姜を横一列に並べる。手前からラップを巻き込まないように外しながら巻いてできあがり。



栄養成分（1本分）
エネルギー 512kcal
塩分 1.6g

ポイント

紅生姜の代わりに、ゆでた人参や魚肉ソーセージを使うとお子様向けになります。
丸や星、ハート型に切った焼きのりを貼りつけて、アレンジを楽しみましょう。



ひとくちメモ

冬の脱水に注意！

脱水というと夏のイメージが強いですが、暖房器具を使用したり、空気が乾燥したりすることで起きる冬の脱水にも注意が必要です。

《冬の水分補給のポイント》

- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をする
- ・温かいお茶など、体を温めつつ水分を補える飲料を選ぶ



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

