

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。節分まつわる風習とレシピをご紹介します。

イワシ団子の具だくさんみそ汁

健康
レシピ

そばろ恵方巻

この特産物を生かしたレシピのご紹介

「節分レシピ」

イワシ団子の具だくさんみそ汁

【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)。ポウルにうつして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。

そばろ恵方巻

【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】

- ① A: 厚焼き卵用の四角いフライパンに、サラダ油を熱し、とき卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。残りあと2枚焼く。
- ② B: ほうれん草は塩ゆでして冷水にとり、水けを絞る。
- ③ C: フライパンにサラダ油を熱し、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。

●節分まつわる風習

※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、柁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。



茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

おすすめ新着本

新刊1



皆のあらばしり
(乗代 雄介 著)

高校の歴史研究部に所属するぼくは、ある日皆川城址で中年男に出会う。人を喰った大阪弁とは裏腹な深い常識で、男は旧家の好事家が蔵書目録に残した「謎の本」の存在を追い始めた。うさん臭さに警戒しつつも、ぼくは男の博識に惹かれていく。「謎の本」は存在するのか?それとも、偽書か。ラストの逆転劇が光る。

新刊2



人形姫
(山本 幸久 著)

亡き父の跡を継ぎ、森岡恭平が社長を務める森岡人形は、低迷する売上、高齢化した職人の後継ぎ不在と問題が山積。さらに恭平自身の婚活問題も難航しており…。そんなある日、弟子入り志願のクリシアと言うフィリピン女性が訪ねて来た。お人好しな若社長が仕事に、恋に奮闘する読みどころ満載の心温まる物語。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

2月12日(土) 午後2時～

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

2月10日(木) 午前10時30分～
2月24日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館1F「おとぎのくに」で開催します。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2022年2月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 休	8	9	10	11	12
13	14 休	15	16	17 休	18	19
20	21 休	22	23	24	25	26 休
27 休	28 休					

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



マンモスの抜け殻
(相場 英雄 著)



生を祝う
(李 琴峰 著)



四十過ぎたら出世が仕事
(本城 雅人 著)



ミス・パーフェクトが行く!
(横関 大著)



カメレオンくん
きみのいろにへ〜んしん!
(おおはま ちひろ 訳)



答えは風のなか
(重松 清作)



あ・さ・ご・は・ん!
(武田 美穂 作)



ぼくちのねこのはなし
(いとう みく 作)

check

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。

【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)