

# ☆Kitchen letter☆

2021年2月 栄養士 中山 綾佳

## 節分の由来

2月3日は節分の日です。「節分」とは本来、季節の移り変わる時の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。特に立春が1年の初めと考えられることから次第に、「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。立春を新年と考えれば、節分は大晦日にあたり、前年の邪気を祓うという意味をこめて、追儼の行事が行われ、その一つが「豆まき」です。

追儼とは悪鬼・疫癘を追い払う行事のことで、平安時代、陰陽師たちにより宮中において大晦日盛大に行われ、その後、諸国の社寺でも行われるようになりました。古く中国に始まり、日本へは文武天皇の頃に伝わったといわれています。

## 2月が旬の食材

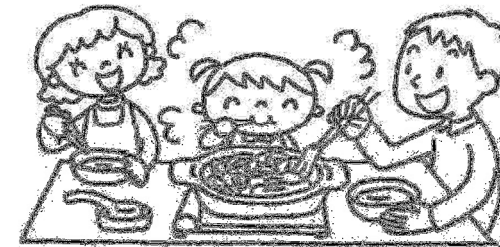
**野菜** : 春菊、ほうれん草、水菜、だいこん、ごぼう、  
ブロッコリー、れんこん、チンゲンサイ、白菜、  
小松菜、セロリ、やまいも

**果物** : はっさく、キウイ、でこぼん、きんかん

**魚介類** : むつ、わかさぎ、タイ、タラ、ホタテ、あさり、  
ひらめ、かき

## 寒い季節の汁物

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんの汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

