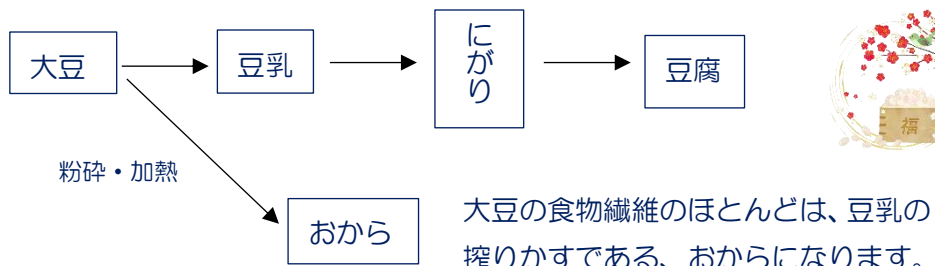


今月のテーマ「豆腐を食べよう」

2月3日は節分ですね。節分の日には、豆まきや自分の歳の数だけ豆を食べるといふ風習があります。大豆はとっても栄養豊富な食材ですが、今回はそんな大豆から作られる「豆腐」についてお話ししようと思います。

大豆から豆腐ができるまで・・・



★豆腐の栄養★

大豆はとても栄養豊富ですが、組織が固いため、あまり消化が良くありません。豆腐は、そんな大豆の固い組織を壊して繊細部分を取り除き、消化・吸収しやすく加工された食品です。

- ・たんぱく質・・・大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど、良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。
- ・脂質・・・豆腐には脂質も豊富に含まれています。肉や卵などの動物性の脂質とは異なり、血液中のコレステロールを減らしたりする働きも持っており、健康な体作りに欠かせない、重要な栄養素です。
- ・ビタミン・ミネラル・・・豆腐には、大豆が持っている様々なビタミンやミネラルの他、骨粗しょう症の予防に効果のあるイソフラボンなど、大豆特有の栄養素もたくさん含まれています。

おすすめレシピ

『マーボー丼』

材料 《 4人分 》

・ごはん	4人分	・しょうが	少々
・豆腐	1/2丁	・赤みそ	大2
・豚ひき肉	150g	・しょうゆ	小1
・玉ねぎ	1/2個	・中華だし	小1
・人参	1/3本	・砂糖	小1
・ピーマン	1個	・片栗粉	適量
・ねぎ	1本	・ごま油	適量

A



《作り方》

- ①玉ねぎは色紙切り、人参はいちょう切り、ピーマンは粗みじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油としょうがを入れ、豚ひき肉を炒める。
- ③火の通りにくい野菜から順に入れ炒め、食材が浸るくらいの水で煮る。
- ④全体に火が通ったら A で味を調べ、水とき片栗粉でとろみをつけ、ご飯にかけたら出来上がり！

恵方巻きはどうして食べるの？

七縁起の良い福神にちなみ、7種類の具材を包む「恵方巻き」は「福巻き込む、食べ物とされています。切らずに一気に食べることで「縁を切らない」「運を逃さない」という意味があります。商売繁盛や、無病息災を祈願する風習が、いつの頃からか、恵方を向いて食べ、食べている間に願い事を心の中で唱える、という習慣が加わりました。今年の恵方は『東北東』です。家族一緒に、節分を楽しむことができるといいですね。