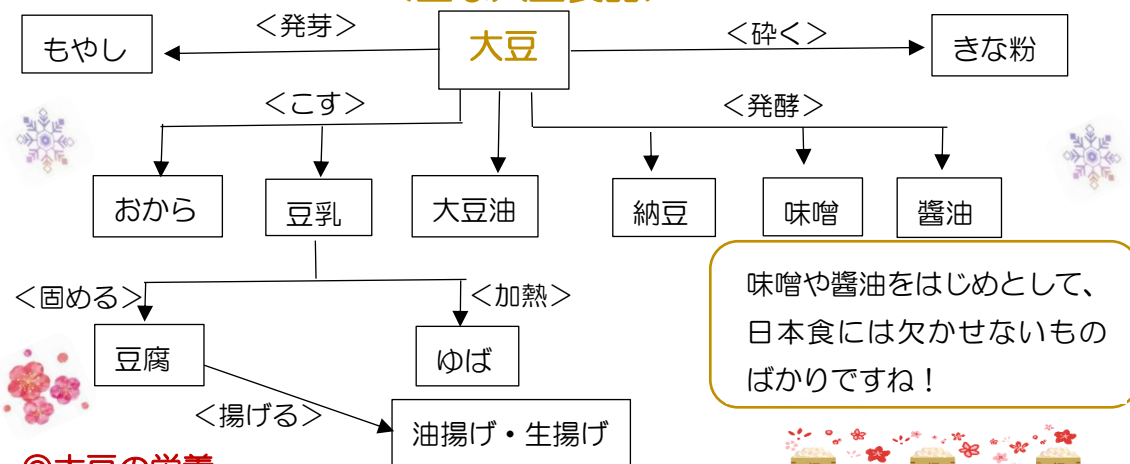


今月のテーマ「元氣なからだをつくる大豆」

大豆が日本の食文化に深く関わっているということをご存知ですか？
2月には節分があり、豆まきをして自分の年の数だけ豆を食べるという習慣もありますが、他にも様々なところで利用されています。大豆は、和食を楽しむためにはなくてはならない存在なのです。

<主な大豆製品>



味噌や醤油をはじめとして、
日本食には欠かせないもの
ばかりですね！

◎大豆の栄養

- たんぱく質…良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。お米と一緒に食べることで、よりたくさんの栄養を補えます。
- 脂質…大豆の脂質にはコレステロールが含まれていないので、肉よりも健康的な食材です。
- ビタミン・ミネラル…大豆は、カルシウムなどのミネラルやビタミン類をたくさん含んでおり、体の調子を整えてくれます。
- イソフラボン…大豆イソフラボンには、女性ホルモンに似た作用があり女性のお体の不調を整えたり、骨粗鬆症の予防にもなります。

※大豆には、他にも色々な栄養素が詰まっているので、積極的に取り入れたいですね。

おすすめレシピ

『豆乳スープ』

材料 《 4人分 》

- | | | | |
|---------|-------|--------|-------|
| • 豆乳 | 200cc | • 牛乳 | 100cc |
| • ジャガイモ | 2個 | • コンソメ | 大2 |
| • 玉ねぎ | 1個 | • 水 | 300cc |



《作り方》

- ①ジャガイモは1cm角切り、玉ねぎは色紙切りにする。
 - ②鍋に水を入れ①を煮る。
 - ③野菜に火が通ったら、豆乳、牛乳を入れ、コンソメで味を整えたら出来上がり！
- ※お好みでコーンやチンゲン菜など入れても美味しいです。

★2月3日節分～節分にイワシを使うのは？～

鬼が嫌う「臭い」と「トゲ」で魔よけをする「柊翹(ひいらぎいわし)」という習慣で、柊の葉のトゲで鬼の目を刺し、焼いたイワシの煙と臭いで、鬼を追い払う意味があります。関西などを中心に、イワシの頭を飾るため、身は食べ物として消費され、「無病息災」を願う行事食にもなり、塩焼きやしょうが煮などで食べられます。

皆さんも豆まきをしてイワシ料理を頂いてみてはいかがでしょうか。

