



## 新年明けましておめでとうございます

みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？各家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、バランスのよい食事で体調を整えましょう。



### おせちの由来とは？

おせち料理とは、一年を季節の移り変わりで分けた元旦や五節句（1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）の節日（せちび）に神様に供える御節供（おせちく）の略です。

本来はお正月だけのものではありませんが、年に何度もある節日の中で正月が最も重要だったため、おせちといえば正月をさすようになりました。おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。またおせちに保存のきく料理が多いのは、神様を迎えている間は騒がしくせず、台所で煮炊きを慎むということと、女性が休養できるようにとされています。



### 12月の食育の様子



**うさぎ組** トライフル作りをととても楽しみにしていた子ども達。自分達で自由に飾り付けを行い、嬉しそうに食べていました。

**きりん組** 初めての生地作り、興味深々。グループに分かれ、実際に混ぜたりし、協力して作りました。おやつに自分でトッピングをして、楽しく食べました。

**ぞう組** 何度か経験しているので、みんなてきぱきと上手に混ぜていました。おやつにトッピングをして、楽しく食べました。



## 魚を食べていますか？ 第3弾



### 4. 揚げて食べる

家で揚げ物をする時、油の始末や油切りした後の洗い物が大変ですね。家庭の揚げ物には、20 cm程度の小さなフライパンに2 cmほどの油で十分です。ボウルに新聞紙数枚を押し当ててすり鉢状にし、そこにペーパーを敷いて、揚げたものを放射状に立てて油を切ります。全て揚げ終わったら皿に移し、ボウルに残った粉や油、生ごみなどをここに入れてそのまま包んでしまえば、洗い物はほとんどなくて済んでしまいます。



### 【冷めてもおいしい揚げ物】

揚げ物の基本は油の温度。箸を浸してサーッと泡が上がってくるのが180℃前後。これが適温。素材を入れたら片面が固まるまで触らないこと。のち数回返しながら揚げて、箸でつまんだ時に細かい振動が伝わってきたら揚げあがりです。そして揚げ物の種類によって以下のコツがあります。

- ①唐揚げ：魚に塩と酒、あるいは立田揚げのように調味液で下味をつけたら、片栗粉の場合は2度づけ。小麦粉の場合はよくまぶして余分な粉を落とす。
- ②フライ：冷めても油っぽく香ばしくおいしいフライは、卵を使わないこと。ホットケーキのタネくらいに練った水と小麦粉の中に魚を浸し、そのまま押しつけるようにしっかりパン粉をつけること。
- ③天ぷら：卵に水と氷を加えてよく溶き、ここに小麦粉を入れ、練らないように緩く混ぜる。氷が溶けて薄くなったら適宜小麦粉を足していくこと。

### 5. 蒸して食べる

#### 【蒸し器のいない魚と野菜の“舟蒸し”】

魚の蒸し物は、鮭を含む白身の魚ならたいいおいしく仕上がります。蒸し器がなくても大丈夫。蓋のできる大型フライパンとアルミホイルを使えば手軽にできます。

- ①骨付きの場合は骨に到達するくらいの切れ目を数か所入れ、切り身はそのまま。隅々まで全体に塩をなでつけておく。
- ②長葱、玉葱、きゃべつ、人参、ピーマン、きのこ類など細かく切り、混ぜておく
- ③アルミホイルを二重にして左右をしぼって舟形に整形し、野菜・魚・野菜の順で敷き好みの油少々ふりかけておく。
- ④フライパンに湯を2 cmほど沸かし、船を浮かべて蓋をする。このときに絶対にアルミホイルを閉じないこと。臭みが中にこもります。
- ⑤10分を目安に火の具合を確認。骨から身が離れるようになったら、そのまま大皿に移して完成。

