

- ・ミニ恵方巻
- ・節分の椀
- ・福豆デザート



NEW!



ミニ恵方巻

食材

- ・米 2.5合
- ・古代米(黒米) 大さじ2
- ・【A】黒ゴマ 大さじ2
- ・【A】ごま油 小さじ1
- ・【A】塩 少々
- ・長いも 100g@4本
- ・サラダエビ @4尾×6
- ・サラダベース産直ごぼう @20g×6

材料(6人分)

- ・刻みうなぎ @約10g×6
- ・素焼きくるみ 30g
- ・【B】しょうゆ 小さじ2
- ・【B】砂糖 小さじ2
- ・【B】みりん 小さじ2
- ・エコ大葉 @2枚×6
- ・焼きのり @1枚×6
- ・産直紅しょうが 20g

下準備

米と古代米を洗い、30分浸水しザルにあげる。
炊飯器の目盛り通りの水加減にする。
炊き上がりにAを加え、軽く混ぜ、再度5分程
蒸らしてからボウル等にあけ、布巾をかけておく。(@140g)

- ①長いもの皮をむき、水気をペーパーで抑え、
5cmの長さの拍子切りにする。
- ②大葉は茎を切り落とし、縦に半分に切る。
- ③苔は縦に入った線の向きで半分に切る。
Aで味付けしたごはんを1/2程度を平らにのせる。
奥は2cm開ける。
具材は手前2cm開けてから硬いものから順番に。
細かく小さいものは奥に。
長いも→サラダゴボウ→エビ→くるみ→ウナギ→大葉
手前の海苔の端を持って具材を抑えながら、巻く。
巻き終わりを下にしてないませる。

- ④包丁を水か酢水で濡らし、布巾でさっとふき取り、
刃元を海苔巻きに当て、手前に大きく引き切りをくり返す。

★くるみの炒り煮★

フライパンにくるみを入れ、炒る。
Bを入れ軽く煮詰めたら、クッキングシートの上にのせ、
くっつかない様に広げ、冷ましておく。

作り方

節分の椀

食材

材料(6人分)

- ・産直もずくのスープ @1袋
- ・エコ生姜 8g
- ・銚子産いわしのつみれ 1袋
- ・陳皮または柚子 適宜

作り方

①生姜は千切りにする。

②鍋に水1000mlと①を入れ、火にかける。
煮立ったら、「いわしのつみれ」を加える。
再び煮立ったら、弱火にして5分ほど煮て、
火を止めておく。
食べる直前に温め直し、「産直もずくのスープ」を
椀に入れ、上からつみれ汁を取り分ける。
椀の中で軽く混ぜ、吸い口に陳皮をのせる。

福豆デザート

金柑とりんごのコンポート

食材

- ・りんご 1個
- ・金柑 6個
- ・有機コクの実 大さじ1
- ・国産グリーンキウイ 1個
- ・国産丹波黒豆食べきりパック 1パック
- ・水 150ml
- ・花見糖 大さじ1
- ・シナモンスティック 1本

材料(6人分)

作り方

- ①金柑・りんごは塩をまぶし、流水でよく洗う。
金柑は半分に切り、種を取り、さらに半分に切る。
りんごは6等分し、芯を取り、2cm厚のイチョウ切りにする。
- ②鍋に水150mlと花見糖大1、シナモンスティック、
①を入れ、中火で煮る。沸騰したら弱火にして
10~15分煮る。りんごが柔らかくなれば火を
止め、7コの実を加え、鍋のまま冷ます。
- ③キウイは皮をむき、縦に4等分に切り、
横向きに置き1cm厚のイチョウ切りにする。
②の鍋に入れ合わせる。
- ④器に③をヨソい、黒豆を彩りよくトッピングする。
 - ◆生姜(薄切り)を加えても、温性が高まる。
 - ◆シナモンスティックは自然な甘味と香りが楽しめる。

本日の薬膳茶 ジンジャーティー(1人前 生姜薄切り1枚、なつめ1個) (エコ生姜・有機なつめ・鹿児島知覧有機栽培和紅茶ティーバッグ)



～体を温める、免疫力アップ、消化促進、リラックス効果など～

小鍋によく洗った生姜の薄切り・なつめを5分位煮る。ティーパックを入れ、蓋をし、3分程蒸らす。カップに紅茶を注ぐ。好みで黒砂糖・はちみつなどを入れても良い。

陳皮



陳は古いみかんの皮のこと。正式には蒸してから3年以上乾燥させる。消化を助ける効果や気の巡りの改善、風邪の予防効果にも役立つとされる。自家用では、1週間ほど天日でカラカラになるまで干す。白湯や好みのお茶に、料理にはスパイス代わりに、入浴剤にも。

節分と恵方巻

節分とは、字のごとく季節の分かれ目のこと。冬から春に変わる立春の前日を「節分」と呼ぶ。立春は新しい年の始まりと考えられていたため、前日の節分は大晦日のような意味を持ち、年の締めくくりの日として邪気を追い払う「豆まき」が行われてきた。節分は季節の変わり目を祝うとともに、家族の一年の無病息災を願う行事。

恵方巻は七福神にちなんで7種類の食材が使われることがある。食べる時はせからずに一本丸ごと食べることで縁を切らないように、その年の恵方（吉方位）を向いて食べることで福を呼び込むとされています。

本日の献立の性味表

食品名	五味	五性	はたらき
白米	甘	平	胃腸の調子を整え、抵抗力を高める
黒米	甘	平	体を温める、慢性の疲労感に、汗や尿の排泄調節
黒ゴマ	甘	平	便通改善、エイジングケア
長いも	甘	平	滋養強壮、消化機能改善、潤す、老化防止
エビ	甘・鹹	温	体を温める、冷え性対策、足腰の改善
うなぎ	甘	平	疲労回復、目、皮膚、粘膜に良い
ゴボウ	苦	寒	体の熱を冷ます、むくみ解消、便通を促す
人参	甘	温	胃腸を丈夫に、貧血・冷え性改善、肌を潤す、視力回復
くるみ	甘	温	滋養強壮、エイジングケア
大葉	辛	温	気の滞り解消、血行を良くする、殺菌・解毒・防腐作用あり
焼きのり	甘・鹹	寒	痰を取り除き、咳、呼吸機能調節、熱を冷まし、排尿を促す
生姜	辛	温	風邪初期に発汗で熱を下げる、胃腸を温め消化機能を高める

本日の献立の性味表

食品名	五味	五性	
もずく	甘・鹹	寒	消化吸収力を高め、腸や肌の乾燥に
いわし	甘	温	血の巡りを良くする、目の疲労回復 脳の働きを高める
陳皮	辛・苦	温	消化促進、気の巡りを良くする
金柑	辛甘酸	温	咳・痰を鎮める、気の巡りを改善、 免疫力アップ、健胃・整腸
りんご	甘	涼	消化器系を健康に、体内に潤いを 与える、熱を冷ます
キウイ	甘・酸	寒	熱を下げ、渴きを止める、 胃の働きを高める
黒豆	甘	平	血行を良くし、むくみ解消、 疲労回復、胃腸の働きを高める
クコの実			滋養強壮、老化防止、疲れ目に
シナモン	辛・甘	温	胃腸を温め、消化機能を高める 血行改善
なつめ	甘	平	胃腸の調子を整え、 心を穏やかにする
紅茶			
苦・甘	温		内臓の冷えを改善、リラックス効果 殺菌作用