

NEW!

- ・三恵方巻
- ・節分の椀
- ・福豆デザート



≡二恵方巻

食材

材料(6人分)

- ・米 2.5合
- ・古代米(黒米) 大さい2
- ・【A】黒ゴマ 大さい2
- ・【A】ごま油 小さい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
- ・刻みうなぎ @約10g×6
- ・素焼きくるみ 30g
- ・【B】しょうゆ 小さい2
- ・【B】砂糖 小さい2
- ・【B】みりん 小さい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

作り方

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じませる。

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のにのせ、

くっつかない様に広げ、冷ましておく。

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
- ・鉾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

金柑とリンゴのコンポート

食材

材料(6人分)

- ・リンゴ 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

作り方

- ①金柑・リンゴは塩をまぶし、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。
リンゴは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。リンゴ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をよそい、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。好みに黒砂糖・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。食べる時は切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	滋養強化、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	滋養強化、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	はたらき
もずく	甘・鹹	寒	消化吸収力を高め、腸や肌の乾燥に
いちし	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	甘	平	滋養強化、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