

結び *musubi*

2

Feb
2017



二月の風物詩

鬼は外

福は内



のため、古来より「鬼は「牛(丑)」の角をもった姿で、「虎(寅)」のパンツを身に付けている」と言われているそうです。

「寅トラ」の方角にあたります。そのため、古来より「鬼は「牛(丑)」の角をもった姿で、「虎(寅)」のパンツを身に付けている」と言われているそうです。

「寅トラ」の方角にあたります。そのため、古来より「鬼は「牛(丑)」の角をもった姿で、「虎(寅)」のパンツを身に付けている」と言われているそうです。



①



世界も注目 大豆の魅力

皆さまの元気を
応援したい

Part 6



層の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きま
すので体調管理に気を付けましょう。

栄養士 飯田 智加

節

分は冬から春の変わり目の日
のことを表し、豆まきをして邪
気を祓う習慣として親しまれてきま
した。今回は健康食品として注目されて
いる大豆についてご紹介します。

①ダイエット効果

大豆は豆の王様といわれるように豆類
の中でもたんぱく質の含有量が多い食品
です。アミノ酸の組み合わせが動物タン
パクに似ていることから「畑の肉」とも称さ
れています。コレステロールが低いので肥
満の予防にも繋がります。

②疲労の回復・脳の活性化

アミノ酸の連鎖体である「大豆プロテ
イン」は肉体的疲労・脳疲労の回復に効果があ
ると注目されています。
また、脳の働きを活性化させ集中力・記
憶力にも役立つといわれています。

この他にも、大豆は豆腐、納豆、味噌、
醤油など様々な食品に変化し、さらに
多くの効果を発揮します。

「和食がユネスコ無形文化遺産となり、
世界からも注目されている今こそ、日本
の伝統食材料大豆を見つめ直しましょう。



間違い探し machigaisagashi

気軽に取り組める「間違い探し」集中力と注意力を
引き出し、脳の活性化に役立つと言われています。

※左右の絵の違う所を探して丸○を付けましょう。間違いは5コあります。



URL: <http://leoc-recipe.com>

★表紙のお料理の作り方が
ホームページでご覧いただけます！

Information :
その年の幸せをつかさどる「歳徳神」がいるとされている『恵方』
2017年の恵方は、北北西です。
★間違い探しの答えは次号でお知らせ致します★

Copyright ©2017 LEOC



④



今お召し上がりいただいている

はくさいのお話

JA全農いばらき 県西VFステーション『冬白菜』



生産者代表 青木さん

白菜出荷量全国トップの生産量を誇る茨城県。

中でも県西部を中心に栽培されており、同エリアでは冬から春にかけて約16,000t程もの白菜が栽培・出荷されています。(白菜の数にして約800万個分)

この産地の特徴は何と言っても、夏場を除いた、10月中旬の秋白菜から6月上旬までの、春白菜までの長い期間供給できることです。

秋は「秋理想(あきめき)」「冬は「初笑(きはらほ)」というように、季節に応じて栽培する品種を変えているのも特徴です。どちらも外葉は濃緑色、球内はきれいな黄色で割った時の色のコントラストが綺麗で、食味も良い品種です。



ー 産地data ー



茨城県の南西部にあり、関東平野のほぼ中央に位置しています。年間の平均気温は13～14度という温暖な気候で、降水量も年間1,300mm前後と農業を営むには恵まれた気象条件下にあります。また、近くに複数の川が流れ、水量も豊かです。猿島台地に連なる西部地域は、畑作地帯を形成し、露地栽培を中心とした園芸作物の一大産地です。



農家さんにインタビュー



“霜が自然に溶けてから時間との戦いです”

↓1日の流れを教えてください。
10時～15時 収穫
15時～出荷開始

実は冬場は、朝の収穫はしません。霜で白菜が凍ってできないんです。全部溶けるのが10時。そこからなのでそこから収穫がスタートし、出荷時間の15時ころまで畑で収穫と箱詰め。僅かな時間で収穫から箱詰めまで畑で行い、出荷をしています。

“鍋には欠かせない冬白菜 実は寒さに弱いんです”

↓冬白菜の作り方を教えてください。
白菜と言えは、鍋には欠かせない冬野菜ですが、実は寒さ(霜)に弱いんです。その寒さを乗り切るための、大事な作業があります。

“中身を守り、甘さを増やす 外葉が頑張っています”

それはどのような作業ですか？
↓一つ一つ外葉を使い、紐で葉先を縛って寒さを守るようにしています。寒さにあつた外葉は、大きなダメージを受けます。その為見た目は決して良くありません。でも収穫時に外葉を外してあげることで、中はバッチリ。

青々とした白菜が姿を現します。普段何気なく捨てられる外葉が大きな役割を果たしているのです。



↑一つ一つすべてのこの作業を行う為、手間暇がかかりますが、これをするで寒さにあたるので甘味がぐっと増します。

“年明けから2月頃の霜にあつた白菜がお勧めです”

魚の煮付



鯖

の味噌煮は、どの世代にも人気の高い家庭料理です。味噌を中心とした濃い目の味付けは、ご飯のお供に最適です。



松本料理長

「煮付は煮汁に“付けて”食べます」

- Q 何故今の仕事に就かれたのですか、その前は、どのようなお仕事でしたか？
A 戦後の日本を育てて下さった方々に何か出来る事は無いかと思い、この職に就きました。以前はホテルの和食の料理長でした。
- Q 調理の際に、心掛けていらっしゃることはありますか？
A 余計な事をしないやりすぎない事です。
- Q 煮魚の作り方のコツを教えてください。
A 煮付けは煮物とは違うので、サツと煮て火が通ればOK、ふわっと仕上がった身に、煮汁を付けて食べるんです。
- Q そして、仕上げにちよつとお酢を入れられます。特に青魚を煮る時に入ると生臭さが消えるんですよ。

