

ひなまつりにちなんだ食べ物

＊ ちらし寿司 ＊



ちらし寿司そのものにはいわれはありませんが、使われている具材に意味があります。

- えび…長生き
- れんこん…見通しがきく
- 豆…健康でまめに働ける など

縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが、食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなったと言われています。

＊ はまぐりのお吸い物 ＊



[良縁、夫婦円満]

はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻でなければぴったりと合いません。このことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と添い遂げるようにという願いが込められた縁起物です。

＊ 菱餅 ＊



[災厄を除く、娘の健康を願う]

菱餅といえば、華やかな桃・白・緑の3色の印象が強いですね。その色に意味がありました！

桃色…魔除け、桃の花の色。

白色…子孫繁栄、長寿、純潔を願う、雪の色。

緑色…健やかな成長を願う、新芽の色。

この3色で春の情景を表しています！

また、菱形は「心臓」を表していると言われ、災厄を除こうという気持ちや、親が娘の健康を願う気持ちが込められています。

＊ ひなあられ ＊



[幸せを願う]

桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表し、1年の幸せを願います。でんぷんが多く健康に良いことから「1年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。

＊ 白酒 ＊



元々は桃の花びらを漬けた「桃花酒」。桃は邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらすということで、薬酒のひとつとして中国から伝えられました。江戸時代からは、みりんに蒸した米や麴を混ぜて1カ月ほど熟成させた「白酒」が親しまれるようになったとされています。現在では子供も一緒に飲めるようにと、甘酒が定着しています♪

ぜひ、ひな祭りならではの縁起のいいメニューを取り入れて、子どもたちの末永い健康と幸せを願ってみませんか。食卓の会話も弾んで、おなかだけでなく、心まで満たされること間違いなし！ですね(*^_^*)♡

飲む点滴！腸に嬉しい作用がたくさん♡

こめこうじあまざけ

【米麹甘酒】



昔ながらの栄養ドリンク「米こうじ甘酒」！
甘酒は「飲む点滴」とも言われるほど栄養素や酵素が豊富!!!
健康効果やダイエット効果があるとして最近人気がありますよね♪
ひなまつりの定番にもなっています❀

❀甘酒の種類

	「米こうじ」甘酒	「酒粕」甘酒
作り方	米こうじの発酵作用を利用してお米からつくるもの。	酒粕を水で溶き、砂糖で甘味を加えたもの
砂糖	無 〔 麹菌がお米のでんぷんを糖分に変えるため甘味がでる 〕	有
アルコール	無	有（微量）
カロリー	100gあたり 81kcal	100gあたり 227kcal

★飲む点滴と言われているのは「米こうじ甘酒」！

しかし、市販のもの多くは高温殺菌されており、麹菌や酵素が死んでいるため大きな効果は期待できないかもしれません。高温殺菌していない「**生甘酒**」が効果的です。また、30~40℃の人肌程度温度に温めると麹菌や酵素の働きが活発になります♪朝飲むのがオススメです！

（※酒粕甘酒には、酒粕の栄養効果が期待できます。酒粕も栄養豊富な食材です。）

❀米こうじ甘酒（生甘酒）の効果

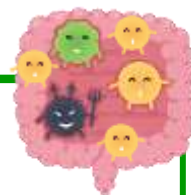
①消化吸収を助ける 代謝UP！夏バテなどの弱った胃腸に◎

- 糖質や脂質・たんぱく質の分解酵素を含む & 麹菌と一緒に摂った栄養素の吸収を助けてくれる
- 米こうじ甘酒の糖分は麹菌によってブドウ糖に分解されているので効率のいいエネルギー源となる

②腸内環境を整える 便秘の予防・解消に！免疫力UP!

- 腸内細菌のエサとなる「オリゴ糖」や「食物繊維」を含む
- 善玉菌が増え、腸内細菌のバランスがよくなると免疫力が高まる！

下剤が不要になったという報告例もあるそうです！



③血行促進・美肌効果 「飲む美容液」とも言われる！

- ビタミンB群が血行を促進。冷え性に！
- ビタミンB群は糖質・脂質・たんぱく質の代謝を助ける & 疲労回復効果も◎
- ビオチンやコウジ酸を含み、肌荒れや目の下のくま・しみ・くすみ・美白効果が期待できる♪



④ダイエット効果 生甘酒ならではの効果！

- 生甘酒には酵素がいっぱい！（※飲みすぎは太る原因になります。1日200ml以内にしましょう）
- お米由来の甘味があり、空腹感を抑えてくれる！砂糖不使用なので、おやつ代わりに◎
- イライラを抑える「GABA(ギャバ)」が含まれており、食べ過ぎ防止になる



⑤生活習慣病予防 抗酸化作用もあります！

- 動脈硬化や糖尿病・脂質異常症・がんなどの生活習慣病予防に。
- しみ・シワ・白髪などの老化防止に。



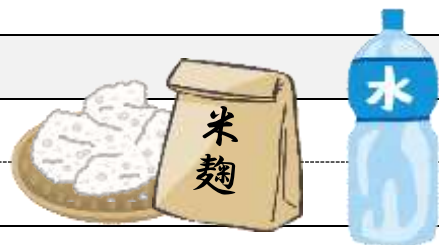
米こうじと水で作る！

❀ 生甘酒の作り方 ❀

作り方は色々ありますが、一番失敗がないのが「ヨーグルトメーカー」で作る方法です！
今回はそれをご紹介します(*^-^*) 酵素や菌を殺さない為に温度管理が重要となります☆

■材料

- 米こうじ…200g (※ 乾燥もしくは生のもの)
- 水…400ml



■作り方

- ① 手でほぐした米こうじをヨーグルトメーカーの容器に入れる
- ② 水を注ぎ、フタを閉める
- ③ ヨーグルトメーカーの温度を 60℃、タイマーを 6 時間にセットし、スタートボタンを押す (◀60℃以上にしないのがポイント！)
- ④ 6 時間後、黄色みを帯びて甘味が出ていたら完成☆
- ⑤ 清潔な容器に移し、粗熱がとれたら冷蔵庫で保存
1 週間で食べきるようにしましょう♪
1 日の摂取量の目安：大さじ 4 杯程度～100ml 程度。



2月のインターコート藤



節分献立

❀ 2月2日(土) ❀

- 恵方巻き風
- いわしのつみれ汁
- 舞茸と豆腐のふんわり蒸し
- 菜の花のピーナッツ和え
- びわ缶



#鬼退治



ハッピー
バレンタイン

2月14日



中庭の梅が
咲き始めました！
春はすぐそこですね♪

2月11日

