



食育だより



2023年1月



アイコーメディカルでは、本年も皆様に喜んでいただけるよう、行事や旬の食材を取り入れ、季節を感じる美味しいお食事をお届けできるよう努めてまいります。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

おせち料理の由来



おせち料理とは、元日に各家庭にやってくる「歳神様」へのお供え料理です。年が明けてから神様のおさがりとして、幸せな一年になるようにと祈りを込めていただきます。

新年お祝いメニュー 筑前煮



「だいこん」「れんこん」「こんにやく」など「ん」がつく食材が多く使われており、「運」がつく縁起の良いものとされています。また、れんこんは穴が空いて先が見えることから「将来の見通しがよくなりますように」、ごぼうはしっかりと根を張ることから「一家が末永く繁栄するように」など、入っている食材一つひとつに意味が込められています。

(HP イオン、紀文参照)



のっぺい汁



【材料 4人分】

大根	150g (1/6本)
にんじん	30g (中1/3本)
さといも	100g (中3個)
水	800ml
豆腐	50g
しいたけ	20g (2個)
ねぎ	20g (1/4本)
★和風だし	小さじ2
★濃口しょうゆ	小さじ2
★食塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

【作り方】

- ①大根、にんじん、さといもの皮をむき、大根、にんじんはいちょう切り、さといもは一口大に切る。
- ②豆腐は食べやすい大きさに切り、しいたけは2ミリ幅の細切りにする。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④鍋に水と①を入れ、蓋をして中火で煮る。
- ⑤火が通ったら②、★の調味料を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥弱火にし、水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。
- ⑦③を加えてかき混ぜたら、火を止めて完成♪

野菜を煮込んで、片栗粉でとろみをつけたお汁です。

