



せつ ぶん だい す 節分と大豆のおはなし



2月2日は節分です。節分とは「季節の分かれ目」という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいいます。その中でも寒い冬から春に変わる時期を1年の区切りと考えるようになったことから、特に立春の前日を「節分」というようになりました。また、季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うために、炒った大豆をまきをします。鬼に豆をぶつけることで、邪気(鬼)を追い払い、1年の無病息災を願うという中国から伝わった風習です。給食では2月3日に大豆を入れた『五目煮』を献立にしました。とくに大豆は体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み「畑の肉」とも呼ばれます。レシピを紹介いたします。ご家庭でも作ってみてくださいね!



◆なぜ豆をまくの？



昔は穀物には魔除けの力があると考えられ、穀物である豆には霊力が宿り、邪気をはらう力があるとされていました。



きゅうしょくレシピ



五目煮： 材料4人分

<作り方>



鶏もも肉皮なし	200g
にんじん	100g
ごぼう	60g
干ひじき	6g
かんぴょう	20g
干しいたけ	6g
突こんにゃく	60g
さつま揚げ	70g
大豆水煮	30g
植物油	大さじ 1/2 杯
砂糖	大さじ 2杯
しょうゆ	大さじ 2杯
酒	大さじ 1/2 杯
みりん	大さじ 1/2 杯

- ① 鶏肉は1cm幅の細切りにする。
- ② にんじん、ごぼうは皮をむき流水で洗い、ささがきにする。
- ③ 干ひじき、かんぴょう、干しいたけは水につけてもどす。
- ④ 干しいたけは3mmの細切り、かんぴょうは5mm長さに切る。ひじきは水で洗い、ザルに移し水気を切る。
- ⑤ さつま揚げは3cm長さに切る。突こんにゃくは流水で洗いザルに移し水気を切る。
- ⑥ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒め、酒をふりかける。
- ⑦ ごぼう、にんじんを炒め、しいたけ、ひじき、かんぴょう、さつま揚げを加えて炒める。しいたけの戻し汁と材料がかくれるくらいの水を入れ、沸いたら砂糖、しょうゆ、みりんを加えて再び煮る。
- ⑧ 煮汁が半分くらいになったら、大豆水煮を入れて煮汁がなくなるまで煮る。

*火加減のポイント：肉を炒めるときは強火、野菜などの材料を煮る時は中火、煮汁が半分になったら弱火にし、こげないように注意しながら煮る。
⑨ すしごはんの上に五目煮を盛り付けて出来上がり！
*すしごはん：酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて炊きあがったごはんにまぜる。

