

2月の薬膳 節分

2月の行事食は健胃と疲労回復によいとされる食品を用いた薬膳料理です。

※食品効能についての参考資料

- ・薬用食品学改訂第5版
- ・5訂日本食品成分表

【献立】

一・巻寿司

※食品効能

＜生姜＞

健胃、食欲増進もあり、また発汗作用などがあるため新陳代謝を促進するとされています。

＜黒酢＞

黒酢は有機酸をはじめ必須アミノ酸、ビタミンB群を豊富に含んでおり、疲労回復に役立ちまた、善玉コレステロールを増加させる作用があるとされています。



福は内・・・福は内・・・

一・小鉢

大豆のトマト煮

※食品効能

＜大豆＞

「畑の肉」と呼ばれるように、タンパク質、ビタミンB群が豊富であり動脈硬化の予防や肥満のコントロール食品として最適とされている。



一・揚げ物

鰯の梅肉揚げ

レタス
胡瓜

一・蒸し物

エビ真丈の白雪蒸し

菜の花



一・吸物

花麩・白キクラゲ・菜の花

※食品効能

＜白キクラゲ＞

美肌によく、滋養強壮作用もあり、繊維が多いため便秘にもよいとされています。



【節分について】

節分は季節の分かれる日「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前日をさしています。節分が特に立春の前日をさすようになった由来は冬から春になる時期を一年の境とし大晦日と同じように考えられていたためです。立春の節分に豆をまく「豆まき」の行事は「追儺」と呼び中国から伝わった習慣といわれています。「追儺」行事は、俗に「鬼やらい」「厄払い」「厄おとし」と呼ばれ疫病などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式で文武天皇の慶雲3年(706)宮中で初めて行われたとされています。節分に鰯の頭を柁の小枝に刺して戸口に挿す風習は近世以降行われるようになったもので、これも魔除けの意味が込められています。また、節分に巻寿司を恵方に向かって丸かぶりする風習は、福を巻き込むという意味と縁を切らないという意味が込められているそうです。