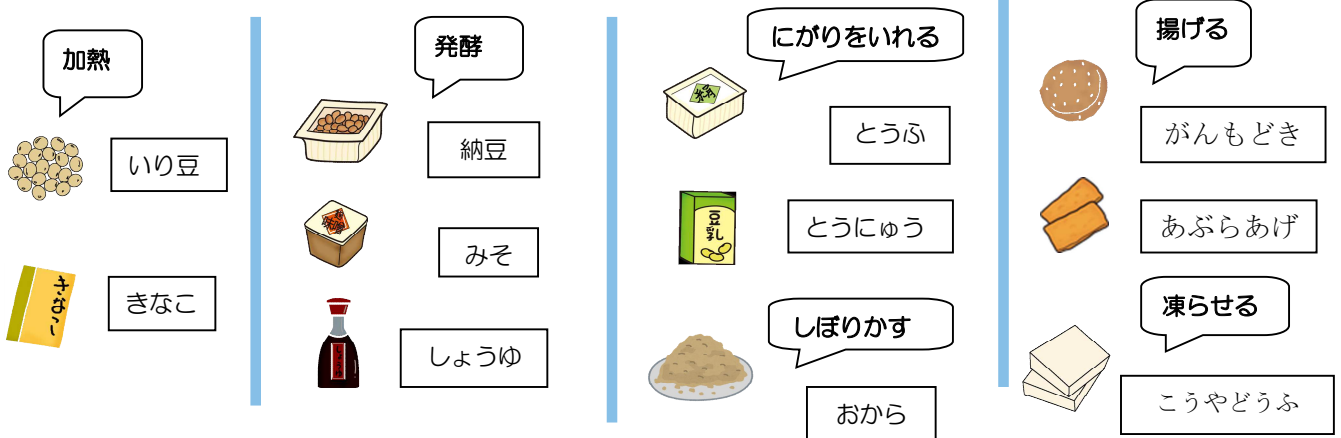




今年も残すところあと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。空気が乾燥し、風邪やウイルスなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけて、寒さに負けない体を作りましょう。

大豆は変身じょうず

日本人に一番なじみのある豆が大豆です。特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。



大豆と日本人

積極的に取り入れよう

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は、深く日本人の食生活と結びついています。

大豆は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素をバランスよく含んでいる上、食物せんい・ポリフェノール・大豆イソフラボンなどの機能性成分にも富むすぐれた食材です。このため、学校給食で豆料理の登場機会が増えています。ご家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとり入れましょう。

けんちん汁

豆腐と野菜を加えた精進料理です

作り方

- *材料* 【4人分】**
- ・木綿豆腐・・・1丁
 - ・たまねぎ・・・大 1/2個
 - ・ごぼう・・・1本
 - ・にんじん・・・1/4本
 - ・つきこんにやく60g
 - ・うすあげ・・・20g
 - ・かつお節・・・8g
 - ・だし昆布・・・2g
 - ・しょうゆ・・・小さじ
 - ・塩・・・少々
 - ・ごま油・・・少々

- ①豆腐をサイコロに、玉ねぎをスライスに、ごぼうをさがきに、にんじんをいちょう切り、つきこんにやくはボイルしてあくをぬき、うすあげは油抜きして短冊に切っておく。
- ②鍋に水を張ってだし昆布を入れ、煮立ったら取り出し、かつお節を入れ、火を止めて別の容器にしておきます。
- ③②の鍋にごま油を入れて熱し、豆腐以外の材料を炒め、出し汁を加える。やわらかくなったら、豆腐と調味料を加え、塩で味を整えてできあがり！！

鎌倉の『建長寺』(けんちょうじ)が発祥です