

冬至とうじって何の日?

1年のうちでもっとも昼が短くなる日です。冬至を境に運も上昇するとされているので、ゆず湯に入り、無病息災を願いかぼちゃを食べて栄養を付ける習慣があります。



ゆず湯に入るのは、「冬至」と「湯治」とかけてゆずで「融通(ゆうずう)良く暮らせますように」という意味が込められているよ!

かぼちゃは、ビタミン類が99%、風邪を予防する他、魔よけになると信じられてきました!

白菜のゆず香あえ

材料(4人分)
 □白菜 140g □きゅうり 60g □にんじん 40g
 □ほん酢 40g □ゆずの皮 少々

- 材料を切る
 白菜 (食べやすい大きさに切る) / きゅうり・にんじん (千切り)
- 白菜とにんじんは茹で、冷めたら水気を絞る
- ②ときゅうりを混ぜ合わせ、ほん酢とゆずの皮を加えあえたら完成!



もやし肉みそラーメン

材料(4人分)
 □ソフト中華麺 4袋 □豚ひき肉 140g
 □にんにく1かけ □しょうが1かけ □玉ねぎ 1/2個
 □にんじん 1/2本 □コーン 60g □もやし 1/2袋
 □にら 1/2束 □サラダ油 小さじ1
 □赤みそ 大さじ3と1/2 □しょうゆ 大さじ1と1/2
 ★ □みりん 大さじ2/3 □豆板醤 小さじ1
 □中華スープの素 大さじ1と1/4
 □ごま油 小さじ1 □白すりごま 大さじ1 □水 1200~1500ml

- 材料を切る
 にんにく・しょうが (みじん切り) / 玉ねぎ・にんじん (千切り) / にら (4cmぐらいのざく切り)
- 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが立ってきたら、豚ひき肉を加え色が変わるまで炒め、たまねぎ、にんじんを加える
- 油がなじんだら水を1200~1500ml程度加える
- 沸騰したらもやし、にら、コーン、調味料★を入れて野菜を煮る。最後にごま油と白すりごまを加える。
- 麺を茹で、スープをかけたら完成

