

お赤飯

電子レンジで、簡単お赤飯



材料(4人分)

もち米	カップ2
あずき(またはささげ)	30g
あずき(またはささげ)のゆで汁	300ml (足りない場合は、水を足す)
ごま塩	少々

作り方

1. もち米は洗い、たっぷりの水に約1時間ぐらいつけ、ざるにあげておく。
2. あずきは、鍋に5倍ぐらいの水を入れて、ゆでる。沸騰したら一度ゆで汁を捨て、再び5倍ぐらいの水を入れ約20分弱火で、固めにゆでる。ざるにとって、あずきとゆで汁を分けておく。
3. ゆで汁は、お玉ですくい、20～30cmの高さから4～5回流し落として、赤い色を出しておく。
4. 大きめの耐熱容器に1とゆで汁を入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(500W)で約8分加熱。
5. 全体を混ぜて、さらにラップをかけ、4分加熱。もう一度混ぜて、さらに3分加熱。
6. 庫内で1分ほど蒸らして、ラップを取り大きく混ぜます。
7. 食べるときに、ごま塩をふります。

Point もち米の浸水時間・電子レンジのW数によって時間が異なります。少し早めの時間に設定して、様子を見るようにしてください。

鯛のアラ汁

鯛1尾買ったら、アラで味噌汁を！



材料(4人分)

鯛のアラ	1尾分
塩	小さじ1
大根	100g
豆腐	1/2丁
長ねぎ	1/2本分
味噌(自宅にあるもので)	50g(汁の0.8%)
酒	大さじ2
水	カップ4

今が旬の真鯛は
桜鯛(花見鯛)とも
呼ばれます

作り方

1. 鯛のアラは食べやすい大きさに切り、塩少々をふって30分ぐらいくおく。熱湯にくぐらせて水にとり、血合いやウロコを除き、きれいに洗う。
2. 大根は、厚めのいちょう切りにしておく。
3. 1、2を水カップ4、酒大さじ2とともに鍋に入れ、火にかける。フツフツとなるくらい煮立ったらアクを取りながら10分間ぐら煮る。
4. 味噌を溶き入れ、1cm角にした豆腐を入れ、味がなじむまで2～3分間煮る(沸騰させないように静かに火にかける)。
5. 椀に盛り、小口切りにしたねぎをあしらう。

Point 大きい鯛の場合は、切り身を味噌漬け・流行の塩麴に漬けておくと2～3日保存が出来、また違った味で楽しめます。

ハレとケ

日本の伝統文化のひとつ。

ハレは儀礼や祭、年中行事などの特別の日、ケはふだんの日を表しています。

ハレの日には、餅、赤飯、尾頭つきの魚、酒などが飲食されてきました。昔の人は、これらをケの日には口にしませんでした。

しかし、現代人の生活では、このハレとケの区別が次第になくなってきたと言われます。



柳田國男 (1875-1962)
「明治以降の庶民生活では、褻(ケ)と晴(ハレ)の混乱、すなわちまれに出現するところの昂奮というものの意義を、だんだんに軽く見るようになった」
『明治大正史 世相篇』

お赤飯(おせきはん)

もち米に小豆またはささげを1〜2割混ぜて蒸し上げたご飯です。

使う豆 小豆は胴割れ(皮が破れること)しやすく、縁起が悪いとされ、東日本ではささげを用いることが多いようです。

色付け もち米だけでは、仕上がりがかたつきやすいので、うるち米を少し混ぜる場合もあります。豆は、吸水させて下茹でしておきます。色素が溶け出した赤い煮汁(冷)に米を浸して色付けします。

栄養価 普通の白飯に比べてエネルギーは1.2〜1.5倍程度高く、たんぱく質は2倍にもなります。ビタミンやミネラルが豊富で栄養価の高いご飯です。もち米でんぷんは腹持ちを良くします。

食べ方 胡麻(ごま)塩をふりかけて食べます。炒り胡麻は縁起が悪いとされています。祝いの席など「ハレ」の日に食べることが一般的です。

鯛(たい)

タイ科にはマダイの他に、クロダイ、キダイなどが含まれます。近海の比較的深い場所に生息します。

魚の王様 扁平・大型・赤っぽい体色・白身が特徴です。その姿が堂々としていること、美味であること、腐りにくいことから「魚の中の魚」と言われます。

祝い席 赤い色がめでたいとされ、祝いの席でよく出ます。日本では古来より祭礼に重要な魚でした。

料理 刺身、塩焼き、煮付け、汁物、蒸し焼き、干物、混ぜご飯などに調理されます。頬肉、カマ(胸びれのつけ根)なども美味しいので好まれます。

まないた うろこ
俎板に鱗ちりしく桜鯛 正岡子規
ひ
砂の上曳き刷り行くや桜鯛 高浜虚子

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18〜29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥第2群 3点

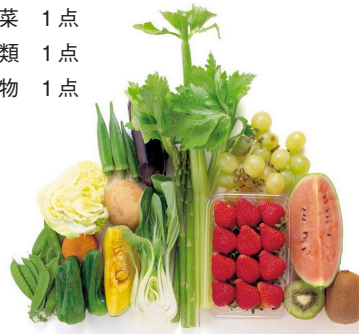
魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜 120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

♦第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。