



12月は楽しい行事がいっぱい！

これからの季節、クリスマス、年越し、お正月と楽しみがいっぱいの12月です。食べ過ぎに注意して、身体を温めて元気に過ごしましょう。

※今月の行事と食：冬至/かぼちゃ・ゆず（今年は12/22です）

一年の中で最も昼が短い日で、かぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃは栄養が豊富で保存性にも優れ、野菜不足になりがちな冬に重宝する野菜です。免疫力も高めてくれます。ゆず湯は血行を促し身体を温めてくれることからどちらも風邪の予防にもなります。

冬の食材で身体ポカポカに

- 根菜類
大根、にんじん、ごぼう、かぶ、れんこんなど
- いも類
さつまいも、さといも、じゃがいもなど
- 香味野菜
しょうが、ねぎ、にんにくなど
- 発酵食品
味噌、納豆、ヨーグルト、漬物など
- たんぱく質
魚肉類、豆類、卵、乳製品など

寒さが本格化するこれからの季節。身体を温める食材で健康な冬を過ごす土台を作りましょう！
心も身体もポッカポカ！



食育コラム NO.58

高田郁という作家が好きだ。
時代小説なのだが、中でも「みをつくし料理帖」シリーズを何度も読み返している。

「つる家」を舞台にした物語は、主人公の「零」を中心にどの巻も泣いたり笑ったり、人情味にあふれ、しみじみとした愛おしさが私の心をつかんで離さない。

ひとつの物語の中ではいくつかの料理が出てくるのだが、手作りで愛情たっぷりの一品はその場で食べているような気分になる。冷めてしまう料理とは違って、ゆっくり読んでも冷めることもないのに、つい時間を忘れて読み進んでしまうのだ。

巻末に「零の料理帖」として、登場した料理のレシピが付いているのも嬉しい。江戸の時代、基本の調味料しかなかったらうにと、恵まれた現代の食文化と比べてしまっている自分に可笑しくなりながらも、つい引き込まれてしまうのだ。

作中の料理は高田さんが実際に作っているんだとか。「実際に作らないと書けないのです・・・」と。そりゃそうですね！

零のお客様をもてなす料理の心、日々の精進の積み重ね、失敗にも負けない強い意志など、今の時代にもそのまま通用することばかりだ。改めてという高田さんの言葉をかみしめている。

そう言えばテレビでやっていたらしいが、当時は見た記憶が定かではない。もう一度見たいものだ。

(ヨシコ)