

12月19日号 (No.19)

かつしか知っ得メモ

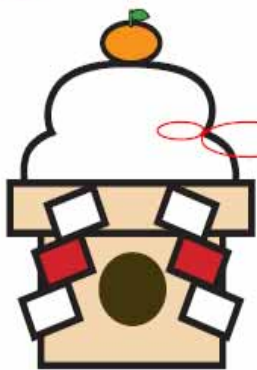
「鏡開き」の由来は何！

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
19日は食育の日



昔、武家社会では「切る」「割る」「砕く」という言葉は縁起がよくないということで嫌われていました。そこで、運を「開く」という意味をこめて「鏡開き」となったのです。神様の力が宿った鏡餅を木づちなどで割り、1月11日に今年一年の一家円満を願いながら食するお正月行事です。

割ったお餅はお汁粉や揚げ餅に！！



☆鏡開きでリセットしよう☆

お正月。気分を新たに、
新しいことにチャレンジしてはいかがでしょうか。♡

華やかな香り、シャキッとした歯ごたえ、口に広がる甘みとほのかな酸味が人気のリンゴ！

そのまま食べるのはもちろん、お菓子や料理の材料としても広く利用されています。

簡単リンゴきんとん

材料：さつまいも（400g位）、リンゴ（1/2個）、
バター（小さじ2）、砂糖（大さじ4）

作り方

さつまいもは皮をむき2cm位の輪切りにする。水にさらしてから、耐熱皿に入れ電子レンジで楊枝が通るくらいに加熱する。熱いうちにマッシュし、分量の砂糖をまぜる。リンゴは、皮をむき1cm位の角切りにし、塩水につけておく。

フライパンにバターを入れ溶けてきたら、水を切ったリンゴを入れ中火で半透明になるまで炒めて、残りの砂糖を加え、さらにツヤが出るまで炒める。

のさつまいもとを混ぜて出来上がり。

<リンゴの保存方法>

水分の蒸発防止のため密閉して、冷蔵庫の野菜室などで保管します。

<りんごのかくれた働き>

キウイフルーツ、バナナ、オレンジなど追熟しにくい果物は、りんごと一緒に保管すると熟成がすすみおいしくなります。