様　　次回発送は，　月　日頃です。

竹鶏かわら版

2月号（21号）

今年は、雪が、降らなくて暖冬と言わていますが、やはり寒いですよね。！　2月といえば『節分』『豆まき』ですが、去年は寒くて部屋から出たくなくて狭い範囲だけ豆まきをしましたが、今年は家じゅう豆まきをしようかしら。皆さんはどうでした？

【行事に伴う食の伝統】

～食習慣や食生活の伝承について～

毎月一つの行事が日本にはあります。日頃は時間が合わず一緒に食事がとれなくても、月に一度くらい、家族そろって食卓を囲み、日常の疲れを癒し、次の日の活力に繋げる。昔ながらの生活の知恵と言えるでしょう。

それぞれの食の由来をどの程度意識しているかは、ともかくとして、季節の節目となる日にいつもと違った料理を食べるという食習慣が広く定着しています。

「おせち料理」「正月の雑煮」「年越しそば」「クリスマスケーキ」「節分の巻きずし」「春の彼岸のおはぎ」「土用の丑の日のウナギ」「冬至のカボチャ」など…。

伝統的な食習慣・食文化のなかには、様々な生活の知恵が積み重なってきたという要素があります。

行事食や伝統食に込められた昔からの知恵を見直すこと、新しく提供されるようになった外食や中食のサービスをうまく利用すること、そして、何より親がときには和気あいあいと、ときには殺然とした態度で、必要だと判断した知恵や知識を子どもに伝えていくこと、それが「崩食と放食の連鎖」をくい止める手立ての一つだと言えるでしょう。

”竹鶏物語の巻きずし”

【材料】4人分
米　カップ3
こんぶ　5cm
酒　大さじ1
*#
酢　カップ1/3
砂糖　大さじ3
塩　小さじ1弱
干ししいたけ　8枚
かんぴょう　15g
*A
しいたけのもどし汁　カップ1/3
だし　カップ2/3
砂糖　大さじ1と1/2
みりん　大さじ1/2
しょうゆ　大さじ1弱
竹鶏物語　3個
*#
砂糖　小さじ1
みりん　大さじ1
塩　少々
サラダ油　適量
ほうれんそう　100g
*B
だし・しょうゆ　小さじ1
焼きのり　4枚

◇作り方

(1) 生地　米を洗って、すしめしを作ります.

(2)　しいたけは水でもどし、軸を除きます。かんぴょうは洗って塩でもみ、水洗いして、水　から５～６分やわらかくなるまでゆでます。

(3)　（２）と一緒にＡで煮ます。沸とうしたら弱めの中火にして落としぶたをして煮ます。かんぴょうは味がしみたらとり出します。しいたけは煮汁がなくなるまで煮て、７～８ｍｍ幅に切ります。

(4)　卵はときほぐし、調味料を混ぜてこし、焼きます。焼けたらあら熱をとり、厚みを半分に切り、縦に２等分して、細長い卵焼きを４本作ります。

(5)　ほうれんそうはゆでて水にとり、かたくしぼってＢをかけ、もう１度しぼります。

(6)　巻きすの上にのりを表側を下にして置き、人肌程度にさましたすしめし１／４量を広げ、（３）～（５）１／４量をのせて巻きます。４本巻き、１本を８つに切ります。