

暦の上では「春」ですが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。手洗い、うがい、睡眠とバランスの良い食事で元気に厳しい寒さを乗り切りましょう！



2月3日は「節分」です



節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています。今年は南南東です！

旬の野菜—大根



大根は1年中お店に出回っていますが、12~2月の冬の時期が旬です。大きいので1本買うのはちょっとためらうこともあるかもしれませんが、大根は部位によって味わいや食感が異なります。胃もたれや胸やけをやわらげる働きがあり、のどの痛みを鎮め、風邪予防に効果があるとされています。いろいろな料理で旬の大根を楽しみましょう。

<葉>

栄養豊富。

じゃこと一緒に炒めたり、おみそ汁の具や塩ゆでして刻み、菜めしにしてもおいしいです。

<皮>

皮と実の間には栄養がたっぷり！
剥いた皮はきんぴらなどにとするとちょっとした一品になります。

<根本部分>

甘みが強く、みずみずしくてやわらかいので、サラダやおろしに向いています。

<中間部分>

甘みがあり、加熱により柔らかくなるため、煮込み料理向き。ふろふき大根やおでんなどの煮物におすすめ。色も形もきれいな仕上がりになります。

<先端部分>

かためで辛味が強く、水分が多いため、おみそ汁の具や漬物に。薬味として辛いおろしがお好み場合は、下部を使うのがおすすめ。

<丸ごとの場合の切り分け方>

大根は、葉や茎がついているとしなびやすいので、買ってすぐに葉や茎の部分は切り分けておきます。さらに大根の身を根元部分、中間部分、先端部分の3つに切り分けます。葉元ぎりぎりのところに包丁を入れ、切り口のところにキッチンペーパーを巻きます。ビニール袋に入れて立てた状態で保存すると傷みにくく、葉の部分も余すことなく食べられます。三等分した大根は、それぞれキッチンペーパーで丁寧に包んだ後、ポリ袋に入れて口をしぼるか、ジッパー式保存袋に入れ、密封して保管します。キッチンペーパーが湿ってきたら、まめに取り換えましょう。