

すこやか

歳時記

January

●1月のおすすめ企画●

鏡開きで 一家円満を願う

1月11日は「鏡開きの日」。今年一年の一家円満を願いながら、神様に供えた鏡餅をお下がりとしていただきます。鏡開きの日には、飾っておいて硬くなったお餅をかなづちなどで叩き「開き」ます。鏡餅を食すことを「歯固め」というのは、固いものを食べて歯を丈夫にし、歳神様に長寿を願うことからといわれています。

マクロビオティック・レシピ 手作りぜんざい

(レシピ提供: 正食協会)



小豆は日本人にとって身近に親しまれてきた食材。日本では行事食などとして定期的に食されてきました。

土鍋を使った小豆あん

■材料(できあがり350~400g)

小豆…1カップ(約150g)、昆布…5cm角1枚、水…3カップ、塩…小さじ1/2、甘味(黒砂糖・米飴など)…適宜

■作り方

- ①小豆はさっと洗い、昆布は5mm角程度にカットする。
- ②土鍋に小豆・昆布・水を入れ、強めの中火にかける。
- ③煮立って小豆が浮いてきたら差し水をし、豆がかぶるくらいの水位を保って炊く。火力が強くなりすぎないように気をつける。
- ④小豆をひと粒取り出して親指と人差し指でおさえ、やっとなつぶれる程度になったら塩を

- 加えて約20分炊く。さらに弱火で炊いて水分を飛ばす。
- ⑤木べらで鍋底に一文字を引き、水分の加減をみる、じわじわと煮汁が戻ってくる、少し柔らかいくらいの状態になればお好みで甘味を加え、火を止める。
- ⑥⑤をバットなどに広げ、粗熱をとる。
- ※ぜんざいは、①~④にしたがってあんを炊き、お好みの

柔らかさ(水分量)にして火を止め、器に注ぎ、焼いたお餅を入れていただきます。

●あんの保存方法

多めに炊いたほうがおいしく仕上がるので、なるべく1カップ以上で炊くようにします。残ったあんはラップの上に薄く広げ、きれいに包んで冷凍保存。いつでも適量を割って使えるので便利です。



20843(ムソー) 国内産有機・小豆

200g

588円(税込価格)

560円(本体価格)



有機肥料を使って大地を生き、育て上げた北海道産の小豆だけを使用。おはぎ、ぜんざい、おしるこなど、家庭でのお菓子作りに。小豆ごはんや小豆粥、小豆かぼちゃに。

10462(日本デイリー) 粉末黒糖

300g

336円(税込価格)

320円(本体価格)

沖縄県・鹿児島県(奄美)産の原料にこだわりました。



22294(ムソー) 塩吹昆布

35g

399円(税込価格)

380円(本体価格)



10441(ムソー) 優糖精

1kg

620円(税込価格)

590円(本体価格)

沖縄の砂糖きびだけを使い、精製を控えて作りました。



お雑煮、安倍川もちで

10495(金光味噌) 有機白みそ

300g

483円(税込価格)

460円(本体価格)



20939(ムソー) 国内産有機 きな粉

120g

294円(税込価格)

280円(本体価格)



10450(ムソー) もち米飴

260g

788円(税込価格)

750円(本体価格)

やさしい風味と甘さ、国内産もち米使用。



33302(遠藤製館) 有機こしあん

33303(遠藤製館) 有機小倉あん

各300g

各368円

(税込価格)

各350円(本体価格)

