

# 旬(しゅん)の食べ物\*旬の話

今月の  
食べ物

## かぼちゃ



カンボジアにはアンコールワットというむかしのものをあともありますよ。

かぼちゃは夏野菜の代表です。日本よりも南にあって暑い、「カンボジア」というところから来たので「カボチャ」と名づけられました。暑い国から来ただけあって、暑さに強い野菜です。あの鮮やかな色に、しがい線に負けないヒミツがあります。



ことしの冬至は  
22日(土)です!



## かんたん えいよう旬ポイント!

とうじにかぼちゃを食べると、かぜをひかない

むかしの人は、ある日に関係のある食べものを食べる、という風習をたくさんつくりました。それは、ちょうどそのころに不足しがちなえいようをおぎなうためのちえです。

かぼちゃのような色のこい野菜は、冬になると少なくなってきました。それで、とうじにかぼちゃを食べようというわけです。

かわがかわいのできるまえにあらってしんじにかけてもいいよ



### かずのこ



かずのこはにしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

### 黒豆



まめで健康に暮らせませうよという意味が込められています。

### 田づくり



昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。

### えび



腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。



## おせち料理の由来

年を越したら  
お正月ですね!



## ざいりょう(4人分)

### ごまめ

- ・ごまめ…40g
- ・さとう…8g
- ・しょうゆ…8g
- ・みりん…8g

### くろまめ

- ・黒まめ(かんそう)…35g
- ・さとう…20g
- ・しょうゆ…4g

## おせちりょうり

ごまめ・たづくりともいう、ほうさくをねがうりょうりです。

- ①オープンかフライパンでからいりする(できるだけカリッとさせる)。
  - ②たれをからめて少し煮つめる。
- くろまめ・おしょうがつにくろまめをたべるとまめになる、よくはたらいたりといわれています。
- ①黒まめは2~3時間水につけてもどす。
  - ②黒まめがじゅうぶんやわらかくなるまで煮てから、さとうを入れる。
  - ③しょうゆを入れて少し煮、火をとめて味をなじませる。

このほかにもまだあるんだよ! たのしみ!!



もうすぐおしょうがつ! たのしみだなあ。おじゅうにつめてきれいにしよう!!

