



食育だより



2024年1月

明けまして
おめでとございます



アイコーメディカルでは、本年も皆様に喜んでいただけるよう、行事や旬の食材を取り入れた美味しいお食事をお届けできるよう努めてまいります。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

1月11日は
「鏡開き」



「鏡開き」とは、年末に「年神様」にお供えていた鏡もちを下ろして、無病息災を願って食べる行事です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして包丁を使わず、木づちでたたいて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いため、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」と言うようになったと言われています。



(参照: 農林水産省HP)

新年お祝いメニュー

筑前煮



れんこんやごぼう、鶏肉などの様々な食材を一緒に鍋で煮ることから、「家族が仲良く結ばれ、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。

(参照: 日本郵政HP、カゴメHP)

【材料(4人分)】

鶏肉	200g
れんこん	100g
にんじん	100g
ごぼう	100g
干し椎茸	1個
いんげん	20g
油	小さじ1
水	150ml
和風だし(顆粒)	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1.5

【作り方】

- ①干し椎茸は、前日から水に浸して戻しておく。
- ②鶏肉は一口大、れんこん、にんじん、ごぼうは小さめの乱切りにする。干し椎茸は薄切り、いんげんは斜め薄切りにする。ごぼう、いんげんはそれぞれ下茹でする。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。れんこん、にんじんの順に炒め水、和風だしを加える。沸騰したらごぼう、椎茸を入れる。途中アクを取りながら、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④野菜が柔らかくなったら、砂糖、みりん、醤油の順に加え、味がしみるまで煮る。仕上げにいんげんを混ぜ合わせる。

