

七五三



古来の七五三の形は、3歳「髪置き〔かみおき〕」、5歳「袴着〔はかまぎ〕」、7歳「帯解き〔おびとき〕」と呼ばれ、各地各様に行われていました。

昔は医療・衛生的に未発達で乳幼児の死亡率が高く、成長する子供は幸運とされていました。人々は数々の儀礼を行うことで、子供の無事な成長を祈り、7歳の祝いはその不安定な時期を乗り越えた節目の儀礼であったため、特に7歳の祝いを重視する地方は多かったようです。



千歳飴

七五三では千歳飴を食べて祝います。千歳飴は親が自らの子に長寿の願いを込めて、細く長くなっており、縁起が良いとされる紅白それぞれの色で着色されています。

原料は水飴や砂糖です。

食べたあとはしっかり歯磨きをしましょう。



味噌の魅力



大豆のたんぱく質は普通の過熱調理ではなかなか消化されません。大豆そのものを食べるよりも、味噌で食べると栄養価が高くなります。

味噌による健康効果としては、がん予防、コレステロール抑制、消化促進、脳の活性化、老化予防、美肌効果、骨粗鬆症・更年期障害の軽減などが挙げられます。

日本人の知恵です！

良質なたんぱく質を発酵で生まれた様々な栄養成分とともに美味しくいただけます。



具沢山の味噌汁を摂ろう！

味噌汁1杯分の塩分は1.5~2gですが、そこに、イモ類、野菜、海藻などカリウムを多く含む具を入れると、塩分の吸収を抑え、排出を促してくれます。



あったか☆ほうとう

1人分

・エネルギー	698kcal
・炭水化物	87.6g
・たんぱく質	29.7g
・脂質	23.3g
・食塩相当量	8.4g

<材料：2人分>

ほうとう（生）	200g
白菜	100g
油揚げ	1枚
にんじん	1/4本
大根	40g
しいたけ	2個
長ねぎ	1/2本
かぼちゃ	150g
豚もも切り落とし	150g
水カップ	カップ4
和風だし（顆粒）	大さじ2
味噌	25g

<作り方>

- ①白菜・油揚げは1.5cm幅に切り、にんじん、大根は5mm幅のいちょう切りにする。しいたけは4等分に切り、長ねぎは斜め薄切り、かぼちゃは2cm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水と和風だし、白菜の芯とかぼちゃを入れて火にかけ4～5分煮る。
- ③ほうとうと残りの切った具材と豚肉を加え、ほうとうの袋に記載されているゆで時間通り煮込む。
- ④ほうとうに芯がなくなったら、味噌を加える。ひと煮立ちし、器に盛ったら出来上がり。

小麦粉を練りざっくりと切った麺を、野菜と共に味噌仕立ての汁で煮込む、山梨県の郷土料理として有名な「ほうとう」。語源には諸説ありますが、「信玄が自らの刀で具材を刻んだ」といった、武田信玄に由来する「宝刀」という説もあります。2007年には農林水産省により各地に伝わるふるさとの味の中から決める「農山漁村の郷土料理百選」の中の一つにも選ばれています。

秋から冬に食べごろを迎えるかぼちゃには、ビタミンAを豊富に含み、独特の甘みがあります。ほうとうの麺について小麦粉が汁に溶けてとろみをまし、煮崩れたかぼちゃと合わさると、食欲の秋にぴったりの一品になります。

