

# モンキュウ通信

2020年 1月



あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、少し長かった年末年始の休み、家族で充実した時間を過ごせたことと思います。

休み中は、おせち料理など多くのごちそうや夜更かしなどで、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。生活リズムの乱れは、健康にとって大敵です。食事時間を規則正しくし、日常の生活リズムに戻すように心掛けましょう。



今月はお正月に食べられている、会津の郷土食のこづゆのレシピを紹介します。古くから婚礼や仏事、祝日などに必ず添えられてきた料理です。

分量など参考にしてください！

## 【材料】

干貝柱・・・3個  
干きくらげ・・・10g  
人参・・・1/2本  
糸こんに・・・2袋  
干椎茸・・・3枚  
里芋・・・250g  
豆麩・・・20g  
絹さや・・・適宜  
塩・・・少々  
醤油・・・小さじ1~2

## 【作り方】

- ①干貝柱はぬるま湯でもどし、身をほぐしておく(前日)
- ②干きくらげは洗って水で戻し、ほぐしておく。
- ③干椎茸はもどして、薄切りにする。
- ④人参はいちょう切りにし、さっと湯通しをしておく。
- ⑤糸こんには4cmに切り、茹でておく。
- ⑥里芋は輪切りにして塩ゆでしておく。
- ⑦鍋に貝柱とそのだし汁を入れて火にかけ、野菜を煮込み、途中で味を整える(吸い物くらいの味にする)
- ⑧最後に水で戻しておいた豆麩を加えてひと煮たちさせる。

## 七草がゆを食べましょう

1月7日は、無病息災を祈って七草がゆを食べる風習があります。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろのことです。正月に食べ過ぎた胃を休めるためにも、七草がゆをつくって食べてみませんか？



## だんごさし

会津地方の伝統行事に習い、11日(土)に団子さしを行います。五穀豊穰・家内安全を願い、各クラスごとに水木の木にだんご粉を丸め、茹でた団子をさします。一緒に小判、鯛、俵などの色とりどりのせんべいを飾ります。

古くから『二十日の風に当てるな』と言われ、十九日までに片付けるように伝えられています。美しくきれいに飾られた、だんごの木をお楽しみください。

