

2010年12月17日 (2)

位置が低くなり、日照時間が最も短くなります。冬至の翌日から日は長くなつていくため、古くから太陽が生まれ変わる日とし、この日に境に再び太陽の力がよみがえつていくと考えられていました。昔から冬至の日に、かぼちゃ(南瓜)を食べる風習があります。そのわけは、「ん」のつくものを食べて、運を呼び込む縁起かつぎの意味と、食料が乏しかった昔、保存が効く栄養価の



今年の冬至は12月22日。1年で最も太陽の

高いかぼちゃをこの時季に食べて風邪を予防し、冬を乗り越えていたことに由来

冬至には、そんな云われを話ながら、おいしいかぼちゃ料理を食卓に並べてみませんか？

簡単かぼちゃレシピ
やさしい甘さでおやつにもおすすめ♪

ほっこりかぼちゃのすりごま&きな粉あえ

材料

- ・かぼちゃ1/4個 ・水4カップ
- A [・すりごま 大さじ2 ・砂糖 大さじ1強
- ・きな粉 大さじ2 ・塩 少々

作り方

- ①鍋に一口大に切ったかぼちゃと水を入れて中火にかける。
- ②Aの材料をボールに入れよく混ぜ合せる。
- ③かぼちゃに竹串がすっと刺さる位に柔らかく煮えたら、ザルにあげて水きりする。
- ④③を②の中に入れ、ボールをゆすりながら全体によくまぶす。

writing&recipe K

