

2025



2月4日は『立春』で、暦の上では、春とはいえ、本格的に寒さが厳しくなり、乾燥する時期となりました。外出する時は防寒をしっかりと、栄養満点な食事で体調を整えましょう。風邪やインフルエンザなどを予防するためにも、手洗い・うがいをし、たくさん睡眠をとって、この冬を乗り切りましょう!!



2月旬の食材紹介

今月の旬な食材の紹介です。

スーパーなどでぜひ探してみてください!!

① 春菊



1年中手に入りますが、茎や歯が柔らかく、香り高いのは旬の冬場です。春に花を咲かせるため、春菊と呼ばれます。

呼吸器や胃腸を整える成分を持ち、食べる風邪薬とも呼ばれています。

② 甘エビ



海水温度の下がるこの時期がおいしいです。一般的に流通しているものは、輸入品が多く、国内では、北海道の水揚げ量が全国の7割にも達します。血液をサラサラにする効果や肝機能の向上が望める成分を含んでいます。

③ ゆず



ビタミンCが豊富でさわやかな風味を生かし、炒め物・和え物・サラダ等、様々な料理と合います。

皮の表面がみずみずしく、でこぼこした【ゆず肌】のものが良品です。



豆まきを知ろう!

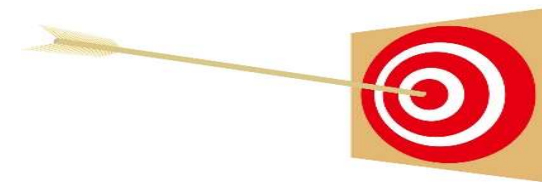


『魔が減する』の
マメで鬼退治!



節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。

「炒る」は「射る」
にかけて



炒った豆を使うのは、生豆もまだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。

豆まきの主役
「年男・年女」!



寺院などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。最初は小学校5年生に当たることが多いですね。

最後は歳の数だけ
食べる!



豆まきの「福豆」を歳の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれています。