



寒い冬を乗りきるコツを先人から学ぼう！

冬の寒さは私たちの身体に様々な影響を与えます。体力や免疫力の低下によって風邪などの病気になるりやすくなります。今回は現代のように、医療が発達していないときから寒い冬を乗り越えてきた先人の知恵をご紹介します。

冬に大切な栄養素ー冬至に食べるー

冬至は生命の象徴である太陽の力が最も弱くなる日です。古来中国ではこの日を「一陽来福（いちようらいふく）」、「これ以上陰が極まる日がないため、これからは陽に転じる」と考えられ、影響を受けた日本でも昔から「運」を呼び込むとして「ソ」のつく、縁起の良い食べ物積極的に食べています。

冬至粥 小豆の入ったお粥。古くから「赤色」には魔除けの力があると信じられてきました。小豆は食物繊維やビタミン、抗酸化物質、鉄分などを含んでいます。

根菜類 カブも大根も、根は消化がよく、胃腸の働きを助けてくれ、ビタミン、カリウムなどが豊富です。葉にはカルシウムなどのミネラルやビタミンを含むので、捨てずに、汁物に加えたり、ごま油で雑魚や小エビと一緒に炒めて、ご飯のお供にしたり、しっかり食べていきたいですね。

蕪（カブ） カブの頭（こうべ）をかけて、邪気を払い評価が上がり、出世すると言われています。

大根（ダイコン） 大根は深く根を張るため、地盤を固め安定した生活を送れると考えられています。

蓮根（レンコン） 穴は先を見通せて縁起がよいといわれています。ビタミンや食物繊維が豊富。切り方を替えて、シャキシャキやほくほくの食感を楽しむのがオススメです。

柑橘類（ダイダイ） 代々家が繁栄すること、ダイダイの実は木から落ちずに実が大きくなるので、縁起がよいとされています。冬に不足しがちなビタミンの供給源にもなります。



カボチャ（ナンキン）解体新書

カボチャは、野菜の中でも風邪などへの抵抗力を高めるカロテン、ビタミンCなどの栄養価が高いのが特徴です。原産は中央アメリカで、日本に初めてカボチャが入ってきたのは16世紀。豊後の国、今の大分に漂着したポルトガル船から、カンボジア産のカボチャの種がお殿様に献上されました。カンボジアがなまり、カボチャ瓜と呼ばれ、のちにカボチャとなったと言われています。京野菜の鹿ヶ谷カボチャは、1790年ごろ津軽、今の青森から持ち帰ったカボチャを鹿ヶ谷に植えたところ、突然変異でひょうたん型になり、鹿ヶ谷カボチャになったそうです。

冬至にカボチャを食べるようになったのは江戸時代から。収穫時期は夏ですが、貯蔵性が高く、追熟して甘味が増すので、冬に美味しく食べられ、栄養価も高かったことから冬至に食べるようになったそうです。

カボチャの種には果肉の5倍ものカロテンが含まれ、漢方にも使われます。ごま油のように、カボチャの種の油もあり、ピスタチオに似た風味で、音楽の都ウィーンがあるオーストリアではメジャーな油の一つです。カボチャを余すことなく食べて、冬を元気に過ごしましょう！

余った煮カボチャも活用できる！ 酒粕風味のカボチャのおやき

材料（10個分）		〈具〉	
〈皮〉		カボチャ	300g
小麦粉A	100g	砂糖	大さじ1
お湯	150ml	みりん	大さじ1
酒粕	30g	濃口醤油	大さじ1
小麦粉B	100g	ごま油	大さじ1
		生姜（みじん切り）	1かけ
		すりごま	大さじ1

作り方

- 皮を作る** ボウルに小麦粉A、ほぐした酒粕をいれ、お湯を2～3回に分けて加え、菜箸を使って混ぜ、触れる温度になるまで少し冷ます
- 1**に小麦粉Bを加え、手でしっかりこねる
- 具を作る** カボチャをしっかりとよく洗い、種を取り除き、皮の大きさが1cm×1cm程になるように切る
- 耐熱皿に濡れたキッチンペーパーを敷いて、**3**をのせ、ラップをかけ600Wで3～4分加熱する
- フライパンにごま油、生姜、すりごまを加え、香りをだすように中火で炒め、**4**をつぶしながら炒める
- 5**に砂糖、みりん、濃口醤油を加え、水分がなくなるまで炒める
- 包む** 皮、具ともに10等分にし、手のひらで伸ばした皮で具を包む
- 焼く** フライパンに**7**を並べて蓋をし、弱火で時々裏返ししながらこんがり焼いて完成



※煮カボチャがある時は、5から具を作ってください。6の調味料は加えなくてもよいです。

