

食育 メール

三 条 市

正月に残った もち餅を楽しむ工夫

正月を楽しむ食べ物として欠かせない餅。きなこ餅、おしるこ、お雑煮、色々な食べ方で楽しむことができます。鏡開きも終わり、家に餅がたくさんある！という方も多いのではないのでしょうか。

今回は、残った餅を最後までおいしく食べきる工夫などをご紹介します。

正月に餅を
食べるのはなぜ？



餅は神様へのお供え物

もともと餅は、ハレの日に神さまに捧げる神聖な食べ物。神様にお供えしたものを食べることによって神様から力を分けてもらい一年間を無事に過ごすという願いが込められています。



鏡開きは年神様に供えた餅を神棚から下ろしお供え物をいただくことで、一年の無病息災を祈る気持ちが込められています。

正月の縁起物

「餅のように寿命が長く伸びて、切れにくくなりますように」という長寿を願う縁起物です。



腹持ちが良い餅は
朝食におすすめ！



餅を食べる時も
「お膳のかたち」で



餅が太りやすい原因といわれるのは、その食べ方に問題があるかもしれません。きなこやあんこをたっぷり付ける食べ方は、砂糖をたくさんとってしまい、エネルギーのとり過ぎに。

餅が主食の時も、野菜やたんぱく質と一緒に食べると栄養バランスが整います。

基本はご飯が主食の和食をおすすめしていますが、簡単に調理して食べられる餅は、時間が無い朝におすすめです。切り餅2個でご飯一膳分のエネルギーをとることができ、腹持ちも良いので、昼食まで時間が開いてしまう日などに食べると良いですね。

切り餅2個分とご飯一膳分は
ほぼ同じエネルギー



切り餅2個
234kcal



ご飯一膳 (150g)
252kcal



食べ方いろいろ

もちレシピ

家にある餅を最後までおいしく食べきるために、餅を使った簡単レシピをご紹介します。是非お試しください。

時間がない朝におすすめ

「餅入りスープ」



前日の残りのスープに餅を入れ、電子レンジ 500w で約 2 分加熱してできあがり！仕上げにしょうがのすりおろしや一味唐辛子などを入れれば、体もぼかぼか。

野菜もたっぷり食べたい！

「焼き餅の野菜あんかけ」



餅を 4 等分し、トースターで焼きます。フライパンでお好みの野菜や肉などを炒めたら、鶏がらスープ(水 100cc に鶏がらスープの粉末小さじ 1/2)、しょうゆ小さじ 1/2、塩こしょう少々を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら餅にかけてできあがり。

みんなでワイワイ

「餅ピザ」



薄くスライスした餅を、多めの油をひいたフライパンに並べ弱火にします。その上にピザソース、お好みの具材や溶けるチーズをのせ、蓋をしてチーズが溶けるまで加熱したらできあがり。

おやつにもおすすめ！



ホットプレートで作るのもおすすめですよ！



簡単もちもち

「餅入りおこわ」



炊き込みご飯を作るときに、小さく切った切り餅を入れるだけで、もちもちのおこわ風ご飯に。他の具材と一緒に切った餅を米の上ののせ、いつもどおりに炊きます。炊き上がったたら溶けた餅で全体をコーティングするように素早く混ぜてできあがり。



米 2 合に対し、切り餅 (50g) 1 個が目安です。



1 cm 角程度にカット



水加減はいつもと同じで OK

旬の食材紹介

1月は“たい菜漬け”

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けて保存するという、昔の人の知恵から生まれた食材です。この辺りでは、人参や油揚げ、打豆などを入れた煮菜に使うことが多いようですが、たい菜漬けの漬物独特の風味はチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントにもなります。

直売所や小売店に地元の人が漬けたものがたくさん出回っています。是非、地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

色々な餅の食べ方がありますが、私は「磯辺巻き」が大好きです。パリッとした海苔ともちもちの餅が相性抜群です。実はこの組合せ、栄養面でも理にかなっているのです。その鍵は海苔に含まれる“食物繊維”。この食物繊維が糖質の吸収をゆるやかにしてくれます。また海苔のおかげで、よく噛んで食べることもでき、餅2つでもほどよい満足感。みなさん、残りの餅もおいしく食べましょう！



食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や	6g
	未満		未満	治療中の方	未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp