



2024年1月

# 栄養だより

## 新年おめでとうございます

本年も皆様にご満足いただけるよう日々努力していきたいと思ひます。皆様にとって良い一年となりますように・・・

### 日本の伝統 お雑煮 ～西日本編～

正月といえば、雑煮を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。雑煮の種類はよく知られているものだけでも100を超えるほど多様だと言われています。今回は西日本で代表的なものをご紹介します。



#### ◆小豆雑煮（鳥取）

小豆の煮汁に、柔らかく煮た丸餅が入っている雑煮。豆は邪気を払う効果がある縁起の良い食材です。見た目はぜんざいやおしるこのようで、味も甘くしているのが特徴です。

#### ◆白味噌雑煮（京都）

煮た丸餅に具材を入れ、白味噌で仕立てた甘くまろやかな風味の雑煮。主な具材は里芋、人参、大根などが使ひます。丸く切り、「物事が丸く収まりますように」と円満を願うそうです。

#### ◆きなこ雑煮（奈良県）

一般的な関西風の汁に根菜類や豆腐などを煮込み、甘めの白味噌で仕立てた雑煮。食べる際に雑煮に入った丸餅を取り出し、別に添えられた砂糖入りのきな粉につけて食べるのが特徴です。



## 冬の食材「鰯（ぶり）」

出世魚とよばれるぶりは縁起がよい魚として知られています。

出世魚とよばれる理由は、成長とともに名前が変わることが由来です。関東では、「わかし」→「いなだ」→「わらさ」→「ぶり」と呼び名が変わります。

主な栄養素は体をつくる材料となるたんぱく質や必須脂肪酸であるEPAやDHAが挙げられます。