

# 冬の食材と年越しそば



管理栄養士の茂田井です。いよいよ2025年も最後の月となりました。あっという間に気温も下がり、温かいメニューがおいしい季節です。今月は冬に旬を迎える食材と、年越しそばについてお話ししたいと思います。



## 冬の食材で元気に過ごそう！

冬に旬を迎える食材として、にんじんや大根、ゴボウなどの根菜や白菜、ほうれん草など葉物があります。また、みかんやりんご、いちごも旬を迎えます。

冬の野菜は煮物、鍋物、汁物に向いています。体を温めると免疫機能が上がります。また水分が多いメニューにすることで、自然と水分補給が出来ます。食事から喉を潤す事で風邪などの感染症予防にもつながります。

みかんやりんご、いちごにはビタミンが豊富で、体の回復に役立ちます。酸味がある果物は唾液もたくさん出ますね。口の中が潤うことも感染症予防に役立ちます。



## 年越しそば

年越しそばは日本全国に広がる食文化の1つです。他の麺に比べて切れやすいことから「今年の嫌なことを断ち切る」という意味や細く長く「長寿」を願う意味など色々あるようです。

そばは「食物繊維」や「ビタミンB群」が含まれており、江戸時代では「そばを食べると脚気（ビタミンB1の不足が原因）にならない」と流行った食べ物です。

## かつお節と昆布で簡単出汁

### <作りやすい分量>

- ・水 200ml
- ・かつお節 30g
- ・昆布 10cm位

### <作り方>

- 1：お茶パックにかつお節を入れる。
- 2：鍋やボトルに水、昆布、1のかつお節を入れ、8時間程置く。
- 3：鍋に全て入れて、火にかけ沸々したら昆布を、沸騰したらかつお節を取り出す。

水につけてから沸かすだけの簡単出汁です。味が薄いと思ったら市販のだしと併用してもうま味や香りが増します。昆布やかつお節には栄養もいっぱい！ぜひ年末年始、美味しいお出汁で年越しそばはいかがでしょう。

