

# お雑煮と小松菜

管理栄養士の茂田井です。

寒さ厳しい新年の幕開けとなりました。皆様お変わりないでしょうか。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## お雑煮

よくお正月に食べられるお雑煮にですが、全国各地で知られるものだけでも100種類以上あるそうです。その地域で採れる物を使う場合や、縁起物、あえて手に入りにくい食材を使うこともあるそうです。

お餅も「四角いお餅」か「丸いお餅」に分かれますね。東京や神奈川は四角いお餅にしょうゆ味の澄んだつゆに、にんじんや大根、小松菜や三つ葉などを入れるそうです。

ご家庭のお雑煮はどんな味でしょうか。

## 小松菜

所説ありますが、江戸幕府の8代将軍、徳川吉宗が命名したとされる小松菜。かつては全国の市区町村トップの生産量を誇るほど横浜市では作られています。ほうれん草を比べると鉄やカルシウムが豊富で、下茹でせずに調理することが出来る便利な野菜です。

小松菜の根元から3cmほど上で切り落とし、容器に水を入れ、根の部分が水にひたるようにし、日光が当たるように置くと、中からミニ小松菜が育ちます。水は毎日取り換えるのが理想です。

### 小松菜を使った簡単ふりかけ

#### <材料>

小松菜	1束
しらす	30g
ごま油	少々
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

#### <作り方>

1) 小松菜を洗い、みじん切りにする
2) フライパンにごま油をひき、小松菜としらすを炒めて調味料を加える