

春を感じよう！！！！



3月3日は上巳の節句！春が旬の食材「サヤエンドウ」を使ったちらし寿司をつくってみませんか？

春の食材を使用したごはん

五目ちらし寿司



材料（3～4人分）

・米	2合	
・干しシイタケ	3枚	
・錦糸卵	40g	
・ゆでむきえび	10尾	
・れんこん	50g	
・サヤエンドウ	6本	
・にんじん	50g	
A	・砂糖	大さじ1/2
	・本みりん	大さじ2
	・酒	大さじ1
	・生しょうゆ	小さじ4
・合わせ酢		

サヤエンドウ



○栄養

- ・カロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富。
- ・豆部分にはビタミンB₁やたんぱく質、必須アミノ酸のリジンも含む。

○主な産地（3月）

愛知県、鹿児島県、長崎県

JAGグループ「日本の野菜・くだもの大集合」とれたて大百科
（サヤエンドウとれたて大百科）食や農を学ぶ「JAG
ループ（ja-group.jp）」をもとに作成

作り方

1. 少しかために炊いたご飯に合わせ酢（酢大さじ3、砂糖大さじ1と1/2、塩小さじ1）を加えて酢飯を作る。
2. れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、にんじんは皮をむいて細切りにする。干しいたけは300mlの水で戻し、軸を切って薄切りにする。戻した汁200mlはとっておく。
3. 鍋にAとしいたけの戻し汁、れんこんとにんじんを入れ落としがたをし、煮立ったら弱めの中火で煮汁が少し残るくらいまで10分ほど煮た後、火を止めて粗熱をとる。
4. サヤエンドウを、塩を少々（分量外）入れた熱湯に入れてゆで、斜め半分に切る。
5. 1の酢飯に、汁気を切った3を加え、切り混ぜる。器に盛り、錦糸卵、えび、サヤエンドウを彩りよくちらす。

画像・レシピ提供：キッコーマン食品株式会社

春の食文化



上巳の節句（別名「桃の節句」）


桃の花やひな人形を飾り、願いを込めた料理や菓子を食べて厄を払い、女の子の成長と幸せを願う日


ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など、多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活



☆ちよこつと豆知識☆ ～定番具材は縁起物？～

☆エビ ：ゆでたり、焼いたりすると、エビの背が丸くなることから、「腰が曲がるまで健康で長生きできますように」という長寿の願いが込められています。

☆レンコン ：昔から仏教では仏様のいる極楽の池にあるといわれ、根に穴が開いていることから、「見通しが良い」という意味もあります。

農林水産省こどもページ(おせち料理ってどんな料理? : 農林水産省 (maff.go.jp))をもとに作成



夏を感じよう！！！！



「夏越の祓」には夏越ごはんを食べて、無病息災を祈りましょう！

夏の食材を使用したごはん

夏野菜かき揚げ 夏越ごはん



材料（4人分）

米	2カップ
雑穀	適量
ゴーヤ	1本
赤パプリカ	1/3個
玉ねぎ	1/2個
小えび	80g

<おろしだれ>

だし	120mL	しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2	しょうが汁	小さじ1
レモン汁	大さじ1	大根おろし	大さじ2

作り方

1. 米は雑穀を加えて、普通に炊く。
2. ゴーヤ・赤パプリカ・玉ねぎは食べやすい大きさの薄切りにする。
小えびは背わたを取り除き、殻をむいた後に水で洗って水気をきる。
3. ボウルに2を入れ、天ぷら粉を水で溶いた衣を適量加えて、さっくり混ぜる。
4. 170～180℃の油で3を丸い形にして、カリと揚げる。
5. だし・しょうゆ・みりんを合わせて火にかけ、しょうが汁、レモン汁、大根おろしを加える。
6. 炊き上がった雑穀ごはんの上に、4のかき揚げをのせ、5のおろしだれを適量かける

公益社団法人米穀安定供給確保支援機構 ホームページ（米穀安定供給確保支援機構：米ネット（komet.net.jp））をもとに作成

ゴーヤ



○栄養など

- ・ビタミンCとカリウムが豊富に含まれる。
- ・独特の苦み成分の一つであるモルディシンは胃液の分泌を促して、食欲を増進させるための健胃効果があるとされ、夏バテ解消に効果的。

○主な産地（6月）

沖縄県、宮崎県

JAグループ「日本の野菜・くだもの大集合！とれたて大百科（ゴーヤ（にがうり） | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JAグループ (ja-group.jp)）」をもとに作成



夏の食文化

夏越の祓

一年の前半の最終日にあたる六月の晦日^{みそか}に行われる大祓^{おおはらえ}の神事。日々の暮らしの中で知らず知らずのうちに犯したであろう罪や過ち^{とが}、心身の穢れを祓い清め、無病息災を祈る。

公益社団法人米穀安定供給確保支援機構 ホームページ（米穀安定供給確保支援機構：米ネット（komet.net.jp））をもとに作成

ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など、多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活

☆ちよこつと豆知識☆

～ゴーヤは熟してない？ 苦いのは嫌！～

- ・ゴーヤはにがうりとも呼ばれ古くから沖縄で食べられてきた野菜ですが、熟す前の未熟果^{みずみず}を食べることが一般的です。
- ・苦みが魅力ですが、苦手な方は、塩もみしてさっと熱湯をかけると苦みが抜けます。そのままジュースにするのもおすすめですし、リンゴジュースやバナナを加えると飲みやすくなります。



JAグループ「日本の野菜・くだもの大集合！とれたて大百科（ゴーヤ（にがうり） | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JAグループ (ja-group.jp)）」をもとに作成



秋を感じよう！！！！

秋に欠かすことができない一品、栗ご飯を作って食べませんか？

秋の食材を使用したごはん

栗ごはん



材料（6人分）

- 米 3カップ
- むき栗 15個
- 昆布 5cm角
- 酒 大さじ3
- 塩 小さじ1と1/2
- 水 3と1/3カップ
- 黒ごま 少々

栗



- 栄養
 - ・炭水化物が豊富でビタミンB₁、ビタミンB₂を多く含む。
 - ・渋皮には抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、タンニンも多く含まれている。
- 主な産地（9月）
 - 茨城県、熊本県

作り方

1. 栗は鬼皮、渋皮をむいたら、すぐに水につけ、濁らなくなるまで水を変える。
2. 米は炊く30分前に洗ってざるに上げ、水を切っておく。
3. 米、水、出汁昆布、塩、酒を合わせ、むいた栗を加えて炊く。
4. できあがったら、器に盛り、黒ごまを振りかける。

JAグループ日本の野菜・くだもの大集合！とれたて大百科
([クリ\(栗\)](#) | とれたて大百科 | 食や農を学ぶ | JAグループ ([ja-group.jp](#))) をもとに作成

レシピ提供元：「丹波ふくちやま！お母ちゃんの味」（福知山市農村女性協議会）



秋の食文化




十三夜

栗名月とも呼ばれ、十五夜と同様に栗料理などをお供えしてお月様を拝み、収穫を祝う日

ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など、多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活



☆ちよこつと豆知識☆ ～栗って果物？～



栗の木には雌花と雄花があり、もともとトゲがある雌花が受精して実をつけたときにイガになります。

イガは他の果物でいう皮に当たり、その中にある栗が果肉と種です。一般的に栗の皮だと思われている鬼皮が、他の果物の果肉にあたる部分です。表面の皮（鬼皮）だけむいた渋皮つきのものが種です。





冬を感じよう！！！！



「七草がゆ」を食べて、ごちそうを沢山食べ終えた年末年始の胃を休ませましょう！

冬の食材を使用したごはん

七草がゆ



材料（4人分）

セリ
 ナズナ
 ゴギョウ
 ハコベラ
 ホトケノザ
 スズナ
 スズシロ
 ごはん 300g
 白だし 大さじ3
 水 300ml

セリ



○栄養

- ・カロテン、葉酸、ビタミンC、カリウム、鉄などが豊富に含まれている。
- ・香り成分である精油成分には、リラックス効果がある。

○主な産地（12月、1月）
 茨城県、宮城県、大分県

JAグループ「日本の野菜・くだもの大集合！とれたて大百科
 （[セリ](#) | [とれたて大百科](#) | [食や農を学ぶ](#) | [JAグループ \(ja-group.jp\)](#)」をもとに作成

作り方

1. 七草を細かく刻む。
2. 鍋に白だし、水を合わせて中火で煮立たせ、ご飯を加えて煮る。
 水分が少なくなったら弱火にし、七草を加えて混ぜ、軽く煮る。七草に火が通ったら火を止める。

冬の食文化



人日の節句

春の七草から自然の芽吹きをいた
 だき、一年の無病息災を願う日

ごはんを中心とした 「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など、多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活



☆ちよこつと豆知識☆ ～七草がゆとは？春の七草～

「七草がゆ」は1月7日に食べる行事食で、古来より身体を邪気から守るための習慣として親しまれてきました。早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていました。

旧暦では、1月～3月が「春」とされているため、「春の七草」と言われています。

☆「春の七草」ー五・七・五・七・七の音に合わせて詠ってみよう！ー
 「セリ ナズナ／ゴギョウ ハコベラ／ホトケノザ／スズナ スズシロ／これぞ
 ななくさ」