

香川県のお雑煮について

今年はどうな年にしたいですか。皆様にとって今年が明るい年でありますように。お正月といえばお雑煮ですね。香川県のあんもち雑煮は全国的にも「めずらしい地域のお雑煮」として有名です。今日は、あんもち雑煮の由来と使われている食材の栄養素を紹介します。

由来

綿や塩と並び「讃岐三白」として特産品となった白砂糖は、江戸時代には一般家庭で口にすることができませんでした。明治時代あたりから年に一度、とっておきの砂糖を使った正月の特別な料理として雑煮に取り入れられるようになったのが「あんもち雑煮」のはじまりといわれています。

農林水産省「うちの郷土料理」参照



写真：当院のお雑煮



使われている食材と栄養素

- ・ **白味噌**：GABA（ギャバ）というアミノ酸を含み、睡眠の質改善やイライラの抑制効果も期待されます。発酵食品であるため、腸内環境を整える効果もあります。塩分が低いですが、お雑煮では使用量が多いので減塩のためにとり過ぎないようにしましょう。
- ・ **金時人参**：生産量は香川が全国一位です。西洋人参よりもリコピンが豊富で、抗酸化作用により様々な病気の予防や美容効果が期待できます。

家庭によってお雑煮の具はさまざまですが、他に大根や豆腐、里芋、白ねぎを合わせる場合もあります。一般的に具は丸い形ですが、当院では花形に抜いた金時人参や大根を提供しています。

えび
よ
つ
だ
ま
り

1月

2023年
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

りんごと鮭のマリネ (4人前)

うす塩鮭・・・80g
レモン・・・20g
りんご・・・60g
きゅうり・・・120g
塩・・・0.6g
コールスロー・・・20g

- ① うす塩鮭は、焼いて骨と皮を除き、一口大にほぐす。
- ② レモンは、白い皮まできれいにおき、実を房ごと取り、いちょう切りにする。
- ③ りんごは2cm長さの千切りにする。
- ④ きゅうりは薄い輪切りにして塩をふり、しんなりして水分が出てきたら手で水気を絞る。
- ⑤ ①～④とコールスローを混ぜ合わせる。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

