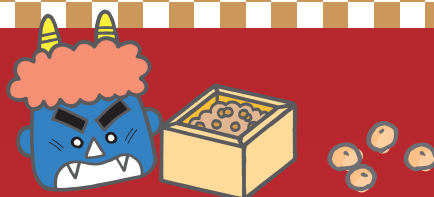


鬼は外、福は内



節分 におすすめ商品です!

節分は、冬と春との節目を指し、毎年全国のあちこちに「鬼」が出ては豆まきが繰り広げられていますが、この豆まきは古くは中国大陸から伝わった邪気払いが由来とされるもの。近年は巻き寿司を丸かぶりをする「恵方巻き」もすっかりおなじみになりました。悪い「気」を祓って福を呼び込む、節分に食べたいおすすめの商品をピックアップ!

塩もみした野菜と一緒に

オーガニックサーモン巻き

千切りにした人参や白菜に、塩(野菜重量の2%程度)を加えてもみこみ、レモン汁、マヨネーズを少量加えて。オーガニックサーモンと相性バツグン。サラダ感覚で食べられます。

麺つゆにくぐらせるとジューシーに 若鶏とり天巻き

電子レンジなどで温めるだけの冷凍食品が大活躍! あっさり味のとり天は、そのままのせるよりもだしつゆなどでしっかり味つけをしておくのがポイントです。

恵方巻きの作り方

基本の材料(作りやすい分量)

米	2合
〈寿司酢〉	
酢	大さじ6
砂糖	大さじ3弱
塩	小さじ2
炒りごま	適量
寿司のり	4枚

作り方

- ①米は洗って少し固めに炊く。
- ②①を飯台にのせ、寿司酢を加えて切るように混ぜ、うちわであおぎながら素早く粗熱をとる。
- ③巻きすに軽くあぶった寿司のりをのせ、②の茶碗1杯分をのりの手前側3/4面に薄く広げる。
- ④お好みの具材を③の手前側に並べる。
- ⑤④を手前から巻き、巻きすごとしばらく置いて落ち着かせる。
- ⑥皿に盛って完成。

今年の方角は
西南西



食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。