



立春を迎え、暦の上では春といっても、  
まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザ、  
ノロウイルスの流行が起こりやすい時期です。  
体の抵抗力を強くする為にも食事をしっかりと摂り、  
生活リズムを整え、十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。



## 2月3日は節分です

節分とは、立春の前の日の事を言い、  
季節の変わり目には鬼がやってくると考え  
られていました。

そのため、鬼を追い払い無病息災を祈る為、  
豆まきが節分の行事になったとされていま  
す。

### 『豆まき』

「鬼は外！福は内！」の掛け声で、  
鬼を追い払い福を呼び込むために  
豆をまきます。

また、年の数だけ豆を食べると、  
その年を健康に過ごせると言われています。

### 『鰯とひいらぎ』

鬼は鰯の生臭いにおいや棘のあるひいらぎ  
の葉を嫌うので、鰯の頭をひいらぎの葉に  
刺して玄関に飾ると良いとされています。

## 恵方巻き

恵方巻きは節分に恵方を向いて無言で食すと  
縁起が良いとされていますが、いくつかルールが  
あります。

### ①1人1本の恵方巻きを用意します。

切り分けることは、福を切ってしまうことにな  
るため一人一本食べます。  
七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きが  
好ましいとされています。

### ②その年の神様がいらっしゃる方角、恵方を向いて食べる。

2023年の方角は南南東です。

### ③願い事をしながら、黙々と最後まで食べる。

しゃべると運が逃げてしまうので  
最後まで黙々と食べる。

## 1月のおすすすめレシピ 肉まん

【材料】 肉まん10個分

|           |        |
|-----------|--------|
| 小麦粉       | 300g   |
| 砂糖        | 大さじ2   |
| 塩         | 小さじ1/3 |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| ドライイースト   | 小さじ2/3 |
| 油         | 小さじ2   |
| 豚ひき肉      | 200g   |
| 干しいたけ     | 1/2枚   |
| 長ネギ       | 1/3本   |
| ごま油       | 適量     |
| しょうゆ      | 小さじ2   |
| 砂糖        | 大さじ1   |
| 片栗粉       | 大さじ1   |

【作り方】

- ①干しいたけは水で戻しておく。  
干しいたけ・長ネギをみじん切りにする。
- ②豚ひき肉・干しシイタケ・長ネギ・ごま油・  
しょうゆ・砂糖・片栗粉を混ぜ、肉ダネを作る。
- ③小麦粉・ベーキングパウダー・イースト・砂糖  
を混ぜ、ぬるま湯を入れ混ぜ、生地を作る。
- ④生地を20分寝かせて、ガス抜きし、  
一人分にわけます。
- ⑤生地を平たくのばし真ん中に肉ダネをのせ、  
端の生地をつまんで中央をしっかりとくっつけ  
15分程度2度寝させる。
- ⑥蒸し器で15分から18分蒸す。