

本格的な寒さに向けて風邪払い



冬至



冬至とは・・・

1年間のうち太陽の位置が最も低い位置にあり、なおかつ日照時間が最も短い日を指します。

冬至に該当する日は毎年12月21日、もしくは22日となり、固定していません。これは地軸に傾きがあることにより、日にちにずれが生じてしまうからです。

冬至を境に、日照時間は夏至に向けて日に日に長くなっていき、太陽の位置も高くなっていきます。これを「一陽来復」といい、太陽の復活と共に運気が上昇していく起点として、古来より大切にされてきました。

冬至の七種で運も倍増！

冬至の日に「ん」の付くものを食べると運がつく(運盛り)と言われており、冬至の七種と呼ばれるものがあります！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



ぎんなん



れんこん



きんかん



うどん



かんてん

簡単に煮崩れない♪

なんきんと小豆のいとか煮



【材料(4人分)】

かぼちゃ	1/2 個
小豆缶	1 缶(約 125g)
料理酒	大さじ 2~3
水	400ml
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 2

【作り方】

1. かぼちゃは種を取り、大きめに切る。
2. 鍋に皮を下にしてかぼちゃを並べ、水と料理酒を加えて火にかける。
3. 5分ほど煮込んだら小豆と砂糖、塩を加えて煮込み、蓋をして10分ほど中火以下で煮込む。
4. 器に盛りつけて完成！

令和4年6月作成

西宮市保健所・武庫川女子大学食物栄養科学部4回生