

生活にちょっと役立つ うんちく話

としこ 年越しそば

年越しそばの由来①

長く伸びているそばは、縁起をかつぐ意味で「寿命そば」と呼ばれていたため、延命長寿を願って大晦日に食べられるようになったという説。

年越しそばの由来②

そばは“すぐに切れやすい”といったところから、昨年の災厄や借金と縁を切るという意味で「縁切りそば」「年切りそば」「勘定そば」と呼ばれるようになり、一年間の区切りの日として年越しに食べるようになったという説。

年越しそばの由来③

金箔を使う細工師は、飛び散った金粉を集める時に練ったそば粉を使っていたため、そこから“そばは金を集める”、“財産を増やせるようになる”という縁起をつけて食べるようになったという説。

年越しそばの由来④

鎌倉時代のこと、あるお寺で年の瀬を越せない人々に「世直しそば」と称してそば餅をふるまつたところ、その翌年からその人たちに運が向いてきたため、以来、大晦日に「運気そば」として食べるようになったという説。

年越しそばの由来⑤

そばは少々の風雨に当たったとしても、翌日陽が差せばすぐ起き直るところから、それにあやかって「来年こそは！」と捲土重来を期待して食べるようになったという説。

この他にもいくつか説があるようですが、いずれにしても「年越しそば」は、来る年の良きことを願って食べられていた事に変わりなかったようです。



歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に 600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

な不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういう食事をしたら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になされてくださいね。



今回ご紹介のお料理

豚肉とキャベツの クリーム煮



1人分 カルシウム 224mg エネルギー 286kcal
塩分 1.9 g

材料 (2人分)

豚ヒレカたまり肉	200g
塩	小さじ $\frac{1}{6}$
こしょう	少量
キャベツ	4枚
玉ねぎ	1/4個
油	小さじ2
水	2/3カップ
A 顆粒ブイヨン	小さじ $\frac{1}{2}$
一口リエ	1枚
牛乳	1カップ
エバミルク	大さじ2
塩	小さじ $\frac{1}{4}$
ディル	適量

作り方

- 豚ヒレ肉は 1cm 厚さに切り、塩とこしょうをふる。
- キャベツは 7cm 角に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- なべに油を熱し、肉を入れ、肉の色が変わったら玉ねぎを加えていため、Aを加えて煮立ったらキャベツを加え、15 分煮る。
- 牛乳とエバミルクを加え、塩で味をととのえ、弱火で味がなじむまで煮る。
- 器に盛り、最後にディルを添えて完成です。