

節分を過ぎると「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。温かくなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。子どもたちもだんだん大きくなってきて、お兄さん、お姉さんになってきましたね。

### 身の周りにたくさんある大豆の加工品



納豆



もやし



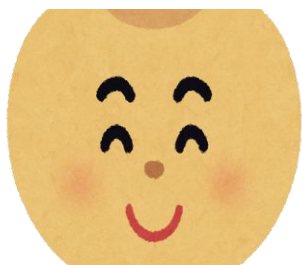
豆乳



しょうゆ



きな粉



大豆



豆腐



入り豆

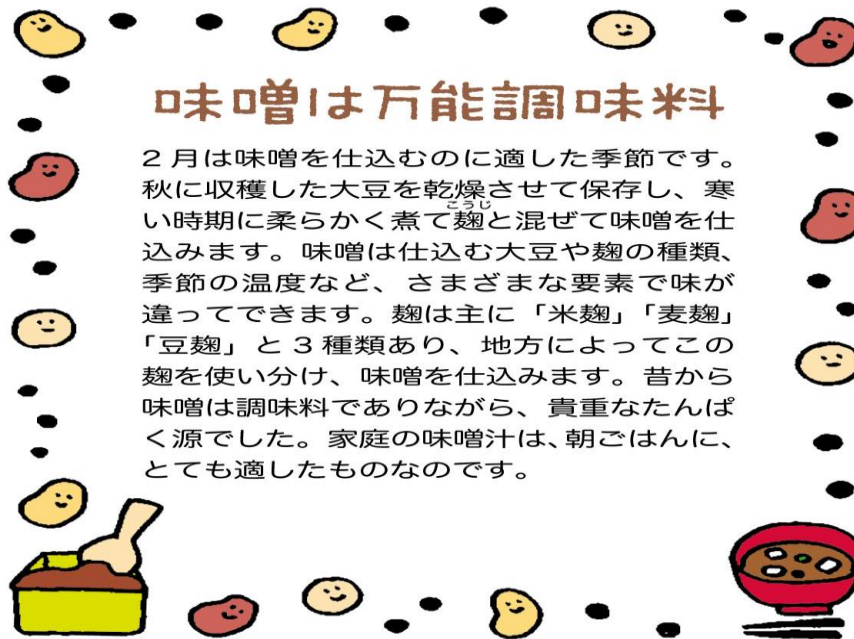


油揚げ



味噌

大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなど大豆特有の体に良い成分も含んでいます。手軽に使える水煮の大豆を使ってカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事煮入れましょう。



### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したもののなのです。

### 2月3日は節分

#### 節分は季節の変わり目

節分はもともと季節が変わる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬の、それぞれの前の日のことでした。今では、立春の前の日だけを節分とよびます。どうして豆をまくの？

豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、魔よけの力があるといわれている豆をまいて追い払うぎょうじです。