

冬至【12月22日(水)】には南瓜ご飯を食べて、柚子湯に浸かりましょう♪

もうすぐ冬至がやってきます。ことし令和3年は12月22日(水)。年間でもっとも夜が長い日が冬至です。日照時間が短いため農作物が採れず昔は食糧難でした。体力が弱り、もっとも病気になるやすい日と言われていたそうです。そこで冬至には夏に収穫保存しておいた栄養たっぷりの南瓜を食べて体力をつけ、柚子湯に浸かって体の芯から温まり、厳しく寒い冬を乗り越えようとしてきたそうです。しかし現代において、12月後半といえば何かと忙しい時期。共働きの家庭も多く、食事の準備もたいへんです。でも、季節ごとの行事はきちんとやりたい！そんな願いをかなえるために、今回は材料も少なく炊飯器まかせの南瓜ご飯のレシピをご紹介します。

味付けは旨味たっぷりの塩昆布におまかせ！簡単美味なのに意外と知られていない南瓜ごはん、南瓜の甘みが美味しくてオススメです!!!是非お試しください。



カボチャに含まれているビタミンA・C・Eは、抗酸化力が強い栄養素。なかでもビタミンAは免疫機能を助け、目や歯、骨、肌、爪の健康を保つ働きがあるとされています。風邪やがん、動脈硬化予防への効果が期待されているそうで、寒い季節こそ摂取したいお野菜です。

◎ 材料 (2合分)

- 米.....2合
- 南瓜.....200g
- 塩昆布.....20g
- 酒.....大さじ 2
- いりごま.....適量
- ※フライパンで軽くあぶると香りがたち尚良いです!
- 青ねぎ(小口切り).....適量

◎ 作り方

- ① 米を研いで、炊飯釜の目盛りまでの水に浸しておきます。
※冬なので浸水時間は約一時間程度が目安。



- ② 南瓜は種とわたを取り除き、食べやすい大きさに切っておきます。
※南瓜の形を残したければ皮をつけておきます。



- ③ ①の炊飯釜に酒を入れ、軽く掻き混ぜてから塩昆布を入れて、最後に南瓜を入れて通常モードで炊飯します。



- ④ 炊きあがったら、潰れてしまわないように南瓜だけを取り出し、御飯をほぐします。※気にならなければ、そのままほぐして構いません。南瓜をもどし、ふんわり混ぜ合わせます。



- ⑤ 器に盛り、いりごまと青ねぎをたっぷりかけて出来上がりです。炊き立てのうちにお召し上がりください。



いりごまの香りがたち、ほくほく南瓜の甘みと青ねぎのシャリシャリ感が合わさって簡単なのに、とても美味しいです。塩昆布の旨味と塩気がちょうどいいですよ。

冬至用の柚子も販売しております!
南瓜ごはんの後は、ぜひ柚子湯に浸かって温まってください。

このレシピはWebでもご案内しています。
師岡青果 南瓜ごはん 検索
なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も ろ お か 市 場			
師 岡 青 果		ダイレックス テナント	
夜 須 店	高木瀬店	筑紫野店	那珂川店
		みやき店	日の隈店