

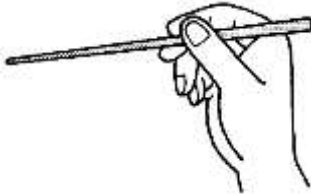
暦の上では春を迎えましたが、まだまだ厳しい寒さが続いています。三寒四温という言葉がありますが、冬に3日間くらい寒い日が続き、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。



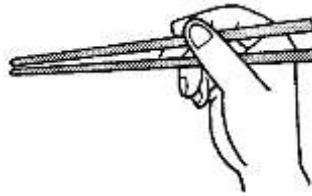
はしを使って美しく食べよう

はしは、わたしたち日本人の食事に欠かすことができない道具です。はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作が美しくなります。日本のはし文化を守るためにも、美しいはし使いをしましょう。

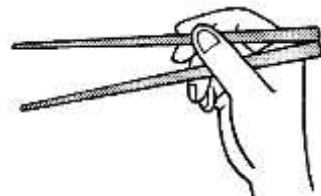
はしの正しい持ち方



えんぴつのように、はしを1本持ちます。



もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



<きなこ豆>

☆ぜひご家庭で作ってみてください☆

【材料】

大豆（いり）：100g
黒砂糖：40g
水：20g
しょうゆ：少々
きなこ：20g
食塩：少々

【作り方】

- ①黒砂糖と水を煮詰め黒蜜を作り、しょうゆを入れる。
- ②大豆を入れて絡める。
- ③きなこ食塩を混ぜ合わせ、②に入れてパラパラにほぐれるまで混ぜる。