

旭川圭泉会病院栄養部



○2月11日(土)建国記念日

A食 赤飯、錦糸シューマイ
B食 ちらし寿司

※食種・食形態によって
異なります。

2月3日 節分



邪気を払い、無病息災を願う行事です。古来より日本人は言霊の存在を信じ、言葉と霊力に意味を与え、それを生活の中に取り入れてきました。

豆をまくようになったのは室町時代とされていますが、豆＝魔目（鬼の目）を滅ぼすということに由来されているという説があります。

また、豆は五穀（米、麦、ヒエ、アワ、豆）の象徴であり、農耕民族である日本人はこれらに神が宿ると信じてきました。

豆まきには、炒った大豆を使いますが、北海道では落花生を使います。雪深い地域では、外にまかれた豆が雪に埋もれて拾うのだ大変で、落花生は見つけやすい、というのが理由です。

ご当地料理 九州

鹿児島県（軽羹・かるかん）

蒸しあがると軽くなるため（かるかん）と呼ばれています。材料は秋にとれる自然薯（じねんしょ）という山イモです。自然薯に米粉（かるかん粉）に砂糖、卵白を加えただけのシンプルなお菓子でしっとりやわらかく仕上がります。

宮崎県（冷汁）

農家の人が残りご飯に味噌と水を混ぜ、書き込んで食べたのが始まり。時間がないときや暑い時期でも口当たりが良く食べやすい、昔の人の知恵が生かされた料理です。

福岡県（がめ煮）

鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので博多の方言で「寄せ集める」という意味から名前がついたといわれています「筑前煮」とも呼ばれる。正月やお祭りなどのお祝い事の時によく作られています。

長崎県（貝雑煮）

島原地方でお正月に食べます。魚介類や野菜などたくさんのお具が入っているので多くの栄養が取りやすい料理です。入れる具は、家庭によって様々でそれぞれ食材から出てきたうま味を味わって食べます。

基本味 五味

うま味

うま味が日本で発見されてから100年以上がたち、うま味（UMAMI）はシェフや食に関心の高い人々を中心に世界中で注目を集めています。

うま味は甘味、酸味、塩味、苦味に続く5番目の味です。

うま味は主にアミノ酸の一種であるグルタミン酸ナトリウムや核酸であるイノシン酸とグアニル酸にナトリウムやカリウムなどのミネラルが結合した物質の味を総称しています。

【うま味は何に含まれているか】

グルタミン酸は肉や魚、野菜など様々な食材に含まれています。イノシン酸は肉や魚など動物性の食材に多く含まれており、グアニル酸は干し椎茸などの乾燥したきのこに多く含まれています。

【熟成、発酵とうま味の関係】

味噌や醤油、魚醤などの発酵食品やチーズや生ハムなどの熟成を伴う食品はグルタミン酸が豊富に含まれています。これらの食品は大豆や魚介類、乳、食肉などの原料に含まれるたんぱく質が発酵、熟成の過程で分解されることによりグルタミン酸が増え、うま味が増しています。

旭川の特産物 ピーマン

とうがらしの仲間、甘味があり、楕円形のものがピーマンと呼ばれています。緑色のピーマンは、未熟なうちに収穫したもの。樹で完熟させたものが赤ピーマンで、甘味が強くなり、ビタミンCやカロテンの量も倍増します。

【栄養価】

ピーマンはビタミンCを多く含む野菜です。ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを防いだり、体内でコラーゲンの生成を助け、シワやたるみを防ぐなど美肌効果の高い栄養素です。

ピーマンは抗酸化作用抜群！ビタミンCだけではなく、β-カロテン、ビタミンEも含んでいます。

【収穫量】

旭川のピーマンの収穫量（2006年度）

収穫量 692 トン

北海道 2位

日本 14位 でした。

北海道内はもちろん、全国的にも旭川のピーマンは多くの収穫量を誇っています。