

食を楽しむ、考える。

vol. 77

新年の丸餅は社会や人とのお付き合いが丸く収まるようにとの願いが込められています。



からみ餅

電子レンジで、つきたての食感に。かつお風味の大根おろしをからめていただきます。

材料 (2人分)

- 1045 近江羽二重こもち …… 2個
- 1096 産直 土付大根 …… 100g
- 七味唐辛子 …… 少々

- A 青ねぎ (小口切) …… 5g
- 醤油 …… 小さじ2
- 削りかつお …… 3g

作り方

- 大根はすりおろして軽く水分を切り、Aと混ぜ合わせる。
- 耐熱容器に餅とかぶる位の熱湯を入れ、ラップをして電子レンジで1~2分、餅全体が軽くふくらむまで加熱する。(加熱しすぎると餅が溶けてしまうので注意)
- もちの湯を切って①をからめ、好みで七味唐辛子を振る。

1045 次12月 回4回 近江三方庵
近江羽二重こもち

1kg(20個)

平成30年産のもち米を使用しています。
滋賀県産羽二重もち米を100%使用し、杵つきにてお正月用のもちに仕上げました。お正月のお雑煮にぜひご利用ください。

賞味期間:2019年1月15日



本体 1,350円
(税込 1,458円)

お餅

お餅は新年に欠かせない伝統食材

餅は、もち米を蒸してついた食品で、炭水化物を100g中50.8gと多く含むエネルギー源です。主成分は粘りの強いアミロペクチン100%のでんぷんです。たんぱく質や脂質、食物繊維、ミネラルなども含み、消化吸収がよく腹持ちのよい食材です。

正月元旦は、ご飯を炊かずに餅を雑煮にして食べる習わしですが、餅100g(50g×2個)のエネルギーは234kcalでご飯140g(女茶碗軽く1杯)に相当します。でんぷん分解酵素アミラーゼを含む大根と一緒に食べると消化が促進され、早期の体力回復が期待できます。



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指導、
民間企業の食生活改善事業にあたっています。