

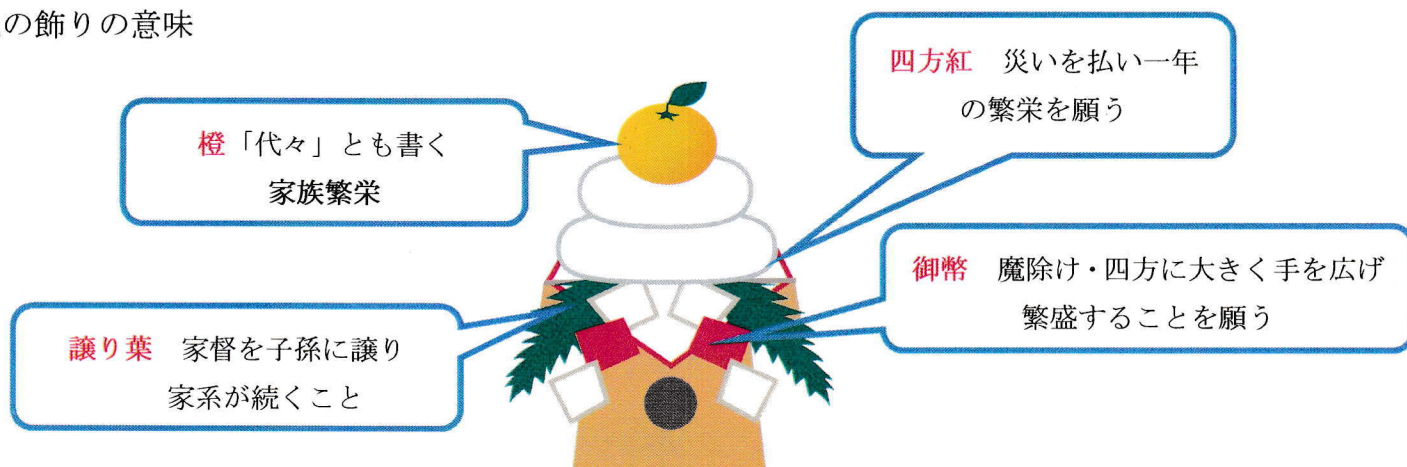
鏡餅

2018. 1. 栄養便り

鏡餅とは、日本の伝統であり、お正月には欠かせない3つの飾り『しめ縄・門松・鏡餅』の1つで、神仏に供える正月飾りの事を言います。

「鏡」とは？ 昔の神事に用いられてきた青銅製で丸形の鏡『八咫(やた)鏡』から来ていると言われてい
ます。鏡には神様が宿ると言い伝えられていて、鏡を形取った餅を飾る事で、神様と一緒に新年を祝うため
にお正月に飾るようになりました。鏡餅の大小の餅は、陰と陽、月と太陽を表し、餅の丸形は円満、それを
2つ重ねて**一年の円満を重ねる**と言う意味を持つと言われてい

他の飾りの意味



鏡開き

鏡開きの日には、年神様の力が宿った鏡餅を食べる事で、**一年を健康に暮らせる**と言われてい

余ったもちを使ったレシピ

<レンコンチーズもち>

材料 餅 1個 30g ・ レンコン 100g ・ ミックスチーズ 40g ・ 塩 ・ コショウ

作り方

- ① レンコンは皮をむき、すりおろす。
- ② もちは深さのあるお皿に水を張り、レンジで1分間加熱する。
- ③ ①と②をボウルに入れ、そこへミックスチーズ・塩・コショウを入れよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、弱火で両面きつね色になるまで焼く。



お餅にはアミロペクチンという粘り成分が含まれています。このアミロペクチンは、分解に時間がかかるため腹持ちが良く、効率良くエネルギー補給出来ます。※お正月には、塩分・糖分の多い料理が増えます。食べ過ぎ、飲み過ぎに注意し、2018年も健康に過ごしましょう！