

お餅をおいしく食べるために

2018.1月号 NO91

公立学校共済組合 関東中央病院

栄養管理室 管理栄養士 石垣加那子

新しい年が皆様にとりまして幸多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

皆様はお正月にどのようなお餅料理を召し上がりますか？

今回はお餅大好き石垣が、おすすめのお餅レシピをご紹介します。

<もち味噌グラタン> 4人分

- 玉ねぎ 1個 薄切り
- 切り餅 8枚
- ハム 100g 8つ切り
- しめじ 1パック
- ブロッコリー 1/2房 小房に分ける
- バター 大さじ 4

A (牛乳 2C 小麦粉 大さじ 4 白みそ 大さじ 4)
→混ぜておく

- ①フライパンに材料を順に入れ、バターをのせ、Aを加えて蓋をする。
- ②中火で加熱し、中がグツグツしたら
とろ火 5~6分。
餅が柔らかくなったら出来上がり。



画像はクックパッドより引用



私はお餅が大好きで、1度に多いときで切り餅を3個も食べてしまうときがあります。切り餅は1個 50g で約 120kcal。3つ食べると 360kcal。ご飯に換算するとお茶碗約 2 杯分もあります！ちなみに丸餅は 1 個約 30g で 80kcal だそうです。(サトウ食品ホームページ参照 http://www.satoeyokuhin.co.jp/products/products_ricecake_1763.html)

これではお正月太りが心配…。

そんな私のような方にお勧めの、「わくわくエネルギー消費術」があります。

その名も**七福神巡り**です！

皆様は**七福神巡り**をされたことがありますか？

七福神巡りとは、その名の通り七人の神様を巡り福運を祈るお参りです。

恵比寿天（えびすてん）：漁業の神様。商売繁盛の神様。

大黒天（だいこくてん）：財宝、福德開運の神様。

毘沙門天（びしゃもんてん）：融通招福の神様。

弁財天（べんざいてん）：知恵財宝、愛嬌縁結びの徳がある。

福祿寿（ふくろくじゅ）：招徳人望の神様。

寿老人（じゅろうじん）：長寿延命、富貴長寿の神様。

布袋尊（ぼていそん）：笑門来福、夫婦円満、子宝の神様。



↓コースの1例↓

七福神の由来・七福神の紹介より <http://www.kotobuki-p.co.jp/tukujin/snichi.htm>

都内で一番古い七福神

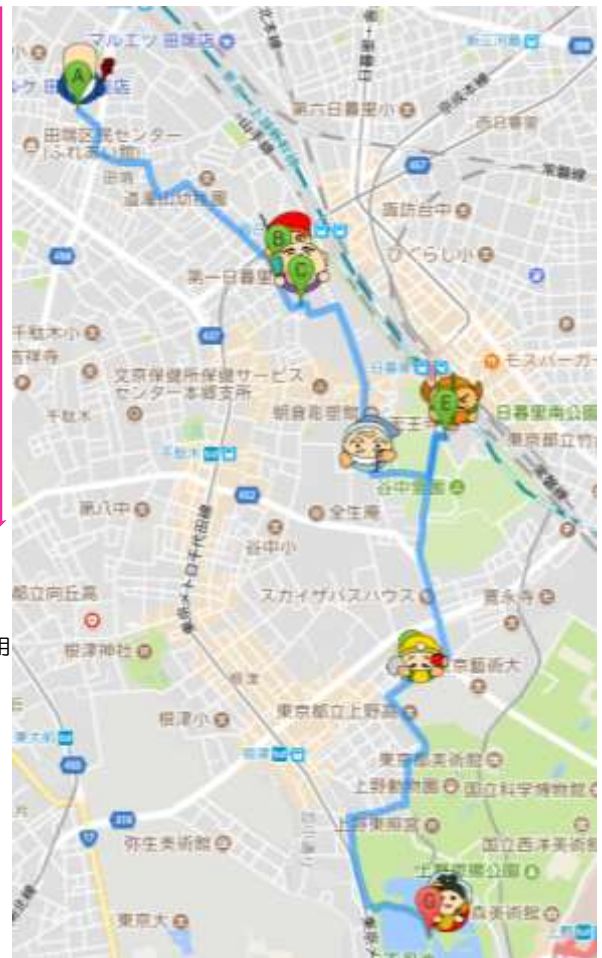
～谷中七福神～

所要時間：約2時間30分

最寄り駅：JR山手線田端駅

モデルコース：田端駅（5分）→東覚寺（とうかくじ）（福祿寿・15分）→青雲寺（せいうんじ）（恵比寿天・3分）→修性院（しゅしょういん）（布袋尊・15分）→長安寺（ちょうあんじ）（寿老人・5分）→天王寺（てんのうじ）（毘沙門天・15分）→護国院（ごこくいん）（大黒天・15分）→不忍池弁天堂（しのばすのいけばんでんどう）（弁財天・10分）→上野駅

google マップより引用



ほかにも都内をはじめ、全国各地に七福神巡りがあります！所要時間や距離がそれぞれ異なります。ご自分に合ったコースで年の初めに健康とご利益を賜りたいものですね！