

今年の

とうじ

冬至

は

12月21日 (月)

太陽が出ている時間が一年で最も短くなる冬至には、運を呼ぶため、名前に「ん」のつくものを食べるという風習があります。
なかでも「南瓜（なんきんIIかぼちゃ）」は栄養豊富で、古くから冬至に南瓜を食べることで、風邪を予防し、無病息災を願ったとされています。
また、ゆず湯には血行を促進し冷え性を緩和する効果があり、邪気を払うともいわれています。
その他、冬至に嬉しい開運野菜をご紹介します！



七福神鍋



「ん」のつく野菜で運を呼び込もう！

「運（ん）」を重ねた縁起物を盛り込んだ祝い鍋。栄養満点で内側から身体を温める根菜たっぷりの「七福神鍋」を食べて、健康運もUP！

- 1 なんきん
- 2 だいこん
- 3 れんこん
- 4 ほうれんそう
- 5 かんしょ
- 6 にんじん
- 7 うどん

だいこん



石川県産 源助大根

肉質が柔らかく、煮崩れしないため、おでんや鍋に最適！関西市場で「天下一品の味」として、加賀野菜としての地位を築いています。

なんきん



北海道産 栗天下

栽培が非常に難しく、生産地が限られている珍しい品種です。この時期しか食べられない、ホクホクとして栗のように深い甘みの熟成南瓜をお見逃しなく！

埼玉県産 ほうれん草

栄養価が高く、ビタミンCや食物繊維も豊富です。冷え込みが強まるこの時期に柔らかさも甘みも増し、鍋を色どり豊かにしてくれる緑黄色野菜の代表格。

ほうれんそう



茨城県 蓮根

新蓮根は柔らかくあっさりしているのに対し、冬場の蓮根はデンプン質が増え、粘りが出て甘みも増すため、蓮蒸しや蓮根餅、鍋にもおすすめです。

れんこん



にんじん



千葉県産 人参

秋から冬にかけて旬を向かえ、栄養も味もぐっと良くなっていきます。色々な形に型抜きしたり、飾り切りすることで、食卓を一気に鮮やかに！

かんしょ



石川県産 五郎島金時

加賀伝統野菜の一つで、皮は紅色、果肉は黄白色。繊維質が少なく食感はほくほく！貯蔵することで甘さが凝縮され、食感の変化も楽しめます。



徳島県産 ゆず

実るまで長い年月がかかるため「長年の苦勞が実りますように」との願いも込められている。果汁や果皮は栄養豊富で乾燥肌予防や老化予防にも効果的！

ゆず湯には、身体を温めて風邪を予防する他に、果皮に含まれるクエン酸には美肌効果もあり、寒い冬を乗り越えるのにとっても効果的です。

今年もおつかれさまでした。ゆっくり浸かってほっと一息つきませんか？



ゆず湯で

ぽかぽか