

今年もあと1ヶ月ですね！やり残したことはないですか？
12月はクリスマスにおおみそかに…。行事がたくさんありますね。
楽しいながらもいそがしい日が続きますが、かぜに気をつけて元気に過ごしましょう！
今回はクリスマスについて紹介します☆

クリスマス

クリスマスは、キリスト教の救い主であるイエス・キリストの誕生を祝う祭です。
クリスマスの色はどうして緑と赤か知っていますか。
緑といえばクリスマスツリーに用いられる「常緑」、つまり強い生命力を持って一年中葉を茂らせる緑の姿は永遠を表し、さらに神の永遠の愛や、イエス・キリストが与える永遠の命を象徴しています。
赤は、イエス・キリストが私達に永遠の命を与えるために十字架にかかって死んだ際に流した血を表しています。

クリスマスにチキンを食べるとするのは日本の文化で、キリスト教ではクリスマスには七面鳥が食べるのが伝統です。クリスマス料理は長期保存が効くことが重視されたので、何日も食べられる七面鳥が適していたのです。日本にクリスマスが広まってきた頃、「クリスマスには七面鳥を食べる」という認識は人々の中にありましたが、当時の日本にとって七面鳥を入手するのは大変困難で、実現することは難しかったようです。
ブッシュドノエルはロールケーキの表面にチョコレートクリームを塗ってフォークで筋をつけて丸太を模したのですが、これはユールログ（クリスマスの薪）を燃やし続けた風習の名残です。

キャンディケインという飴は先の曲がった杖の形をした紅白のしましま模様の飴です。これは、20世紀初頭アメリカで作られたものですが、赤はキリストの血、白は純潔、杖を逆さまにした形は「J」でジーザスを表し、キリスト教にゆかりがあります。



ブッシュドノエル



キャンディケイン

クイズ

- Q. だいこんを用いた料理では、だいこんのどの部分を使うのが適しているでしょうか。
- 生のままサラダ
 - ①葉に近い部分
 - ②中央部
 - ③根の先端に近い部分
 - おでんなどの煮物
 - ①葉に近い部分
 - ②中央部
 - ③根の先端に近い部分
 - だいこんおろし
 - ①葉に近い部分
 - ②中央部
 - ③根の先端に近い部分



大根の原産地はヨーロッパから中央アジアだと言われています。
大根の辛みは、「イソチオシアネート」という成分によるものです。この成分は、大根をすりおろしたり切ることによって生成されます。大根は部位によってイソチオシアネートが含まれる量が異なるため、辛みの感じ方も違ってきます。根の先端に近いほどイソチオシアネートの量は多く、その量は葉に近い部位の約10倍にもなります。イソチオシアネートは揮発性のため、辛みを好む場合は食べる直前におろすのがおすすめです。

大根の根の部分に多く含まれるビタミンCは、寒さのストレスからからだを守ったり、かぜのウイルスをやっつけてくれたりします。また、葉の部分に多く含まれるビタミンAは、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスがからだに入るのを防いでくれます。また、大根にはアミラーゼ、プロテアーゼ、リパーゼなどの消化酵素が含まれています。大根おろしは、その効果をもっとも期待できる調理方法です。

アミラーゼ（でんぷん分解酵素）効果を期待する場合は、大根おろしをからめて食べる「からみ餅」、おろしそば、おろしうどんなどがおすすめです。

プロテアーゼ（たんぱく質分解酵素）効果を期待する場合は、たこを大根おろしにつけ、よくもみ洗いしてから調理すると、たこがやわらかくなります。

リパーゼ（脂肪分解酵素）効果を期待する場合は、鶏唐揚げのみぞれ和え、大根おろしをのせた和風ハンバーグ、などがおすすめです。

大根の葉はβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜。また、カルシウムや鉄などのミネラル類や、葉酸、ビタミンEなども含まれており、とくにカルシウムの含有量は、野菜の中でも上位です。葉も捨てずに食べると、体にも環境にもやさしいですね。

だいこんもち



- ～材料～
- | | | | |
|------|------|-------------|------|
| 大根 | 1/2本 | A. ピザ用チーズ | 30g |
| ベーコン | 1枚 | A. 片栗粉 | 大さじ3 |
| 長ネギ | 1/2本 | A. 薄力粉 | 大さじ3 |
| | | A. 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 | A. 塩・こしょう | 少々 |



～作り方～

- ①大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- ②ベーコンは短冊切りに、長ネギはみじん切りにする。
- ③ボウルに①、②、Aを加えてよく混ぜ合わせ、6等分にして、平らに成形する。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し③を並べて2～3分焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、弱火で焼く。
- ⑥全体に焼き色がついたら火を止め、器に盛る。



© 2017 同志社女子大学 ことしま先生