

骨を丈夫に豆らしく

正月の祝に欠かせない3種類の料理“祝い肴三種”。
祝い肴と餅を揃えれば、正月のお祝いができるといわれています。

主な“祝い肴三種”

●数の子



ニシンの卵で、卵の数が多いことから子孫繁栄を願って食べられました。

●田作り

ごまめ(五万米)とも呼ばれ、片口イワシの稚魚を干したものを醤油風味の飴炊きにしたものです。イワシを肥料にすると米が豊作となったことから豊作を願っています。



●黒豆

黒には魔よけの力があるとされていました。また、まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせるように☆という願いが込められています。



黒豆はアイスにまぜても絶妙!

おせち料理の黒豆に少し飽きたら、ぜひお試しを♪

黒豆ときなこのアイスクリーム

市販のアイスに、黒豆ときなこを混ぜるだけで、あっという間に和風デザートのできあがり。黒豆の歯ごたえがアクセントに。

材料(2人分)

市販のパニラアイス… 200g
黒豆(甘煮) …… 30g
きなこ …… 大きじ1

作り方

- ① パニラアイスは室温に置か、電子レンジに15~30秒ほどかけてやわらかくし、黒豆、きなこを加え、混ぜる。
- ② 冷凍庫に入れて冷やす。

黒豆

黒い色素のアントシアニンには抗酸化作用があり、動脈硬化予防に役立ちます。イソフラボンも豊富で、更年期障害や骨粗しょう症を予防する働きが期待できます。



1人分
234kcal

塩分
0.5g



料理制作 ● 鈴木 薫
撮影 ● 吉田 篤史 / スタイルング ● 朴 玲愛

2010.1.1
no.82

Salu!

No.82 IHI グループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲 3-1-1 豊洲 IHI ビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

平成22年1月1日発行
編集責任者=常務理事 滝 英樹