広報
ふかや
2019年
9月1日
No.165

今日のごはんは明日のげんき！
～笑顔でつくる健康なまち　深谷～

『ハレ』と『ケ』の食事

『ハレ』と『ケ』という言葉、ご存じですか。『ハレ＝晴れ』、つまり特別な日、お祝い事、行事を指します。反対の『ケ＝褻』は日常、普段の日を表す言葉です。

『ハレ』にあたる日本の祝日には、月の満ち欠けを頼りに農作業の時期を定めていた名残があり、昼夜の長さが同じになる秋分の日もその一つです。米の豊作を願い、普段は主食となる米を、団子（米粉・上新粉＝うるち米）や餅（餅粉・白玉粉＝もち米）といった特別な食事にして供えます。

日常を特別に、『ケ』を『ハレ』に変え、主食として命をつなぐ米の大切さを祝ってきたのでしょう。

現代の食卓はおかず多めで毎日が『ハレ』かもしれませんが、秋の夜長に月を眺めつつ、お米のありがたさをかみしめてはいかがでしょうか。

東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科　助教
管理栄養士
佐藤美紀（さとうみのり）さん

キレイ・元気を応援します！　No.63

みたらしタレの他に、きな粉やあんこで食べるのもおすすめ！

もっちりみたらし団子

栄養価（1人分当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
234kcal	5.9g	2.1g	46.3g	0.9g

おすすめポイント

豆腐と砂糖を加えることで、固くなりがちな上新粉団子が柔らかくもっちりとした食感になります。

材　料（2人分）

上新粉90g、絹ごし豆腐110g、砂糖小さじ2、A（砂糖大さじ1、しょうゆ小さじ2、水大さじ5、片栗粉大さじ1/2）

作り方

1. ボウルに上新粉・絹ごし豆腐・砂糖を入れて混ぜ合わせ、耳たぶ位の固さになるまでよくこねて12等分にする。
2. 沸騰したら湯に1を入れて強火のままゆでる。
3. 団子が浮かび上がってくるまで8分程ゆで、ゆで上がったら冷水にとり、ざるに上げる。
4. 3を3個ずつ串に刺し、みたらしタレをかける。

【みたらしタレ】

小鍋にAの材料を全て入れ、木べらでかき混ぜながら弱火で加熱する。とろみがつき、透明感がでてきたら火を止める。

レシピ作成協力：深谷市食生活改善推進員協議会

ふかやの野菜をプラス1皿！　 　野菜で TUNAGU（つなぐ） 明日の健康！

メール配信サービス
登録受け付け中

●市からのお知らせ　●災害・防災情報　●防災行政無線情報　●火災情報

↑ＱＲコードを読み取り、空メールを送信してください。

人口と世帯（　）内は前月比　人口　143,413人（－77人）
男性：71,699人（－58人）　女性：71,714人（－19人）
世帯数：59,866世帯（＋25世帯）
（令和元年8月1日現在・外国籍のかたも含みます）

■発行／深谷市　編集／秘書課
〒366－8501　埼玉県深谷市仲町11番1号
☎048－571－1211（代表）・FAX048－574－8531
■HP http://www.city.fukaya.saitama.jp/