

2023年 11月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日 	4
5	6	7	8 立冬*1 	9	10	11
12	13	14	15 七五三 	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23 勤労感謝の日 	24 和食の日 	25
26	27	28	29	30		

勤労感謝の日



毎年11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」とこととされる国民の祝日です。現在では働いている方に感謝の気持ちを伝える日として知られていますが、もともとは、農作物の収穫に感謝する新嘗祭(にいなめさい)が由来です。新嘗祭は飛鳥時代までさかのぼるとされる古い神事で、農業中心の時代、とても大事な儀式とされていたそうです。新嘗祭は明治時代に11月23日と定められ、国民の祝日とされた後、戦後昭和23年に「勤労感謝の日」に生まれ変わりました。

今月は勤労感謝の日にちなみ、働いて疲労した体を労わる料理をご紹介します。



【作り方】

- ① 豆腐は電子レンジで1分程度加熱し、水切りして1cm幅の短冊に切る。冷凍むきえびは解凍する。
- ② 長ねぎは斜め薄切り、にんじんは1cm幅の短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐす。しいたけは薄切りにする。
- ③ 小松菜は4cmの長さに切り、熱湯でゆでる。
- ④ 鍋に煮汁を入れ、にんじん、しいたけ、しめじ、長ねぎを入れて煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、えび、あさり、豆腐を加えて煮込む。
- ⑥ 小松菜を加えて、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

豆腐とあさりと野菜のうま煮

【材料】(4人分)

- ・木綿豆腐…1丁(400g)
- ・にんじん…1/3本(70g)
- ・しいたけ…2枚(40g)
- ・あさりむき身…60g
- ・長ねぎ…1/4本(40g)
- ・しめじ1/2パック(80g)
- ・小松菜…1~2株(50g)
- ・冷凍むきえび…50g

☆煮汁

- ・酒、みりん、しょうゆ…各大さじ1
- ・中華だし…小さじ1
- ・水150ml

☆とろみ

- ・かたくり粉…小さじ1
- ・水…小さじ2



☆魚介のうま味の優しい味、お好みの野菜やきのこを加えて栄養満点の一品です。

☆あさりにはビタミン、ミネラル、タウリンなどが豊富に含まれ、疲労回復効果が期待できます。

りっとう

立冬*1：冬の始まりのこと。この日から立春の前日までが冬。

船橋市地域保健課 作成