



# 2024年 2月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 節分 
4 立春 	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日 	12 振替休日	13	14 バレンタインデー 	15	16	17
18	19 食育の日	20	21	22	23 天皇誕生日 	24
25	26	27	28	29		



## 節分



節分は、季節を分けるという意味があり、季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日とされています。中でも立春は旧暦で新年の始まりであったことから重要視されたため、一般的な節分は「立春の前日」を指すようになったといわれています。

節分の日には邪気を追い払うため、豆まきをしたり、いわしの頭を玄関先に飾ったりする慣習があります。今月は節分にちなみ、いわしを使ったハンバーグを紹介します。



写真は1人分です

### いわしハンバーグ

【材料】(2人分)・・・分量は目安です 【作り方】

・いわし 200g (いわし5匹可食分)

・木綿豆腐 150g

・玉ねぎ 1/2個(100g)

- A {
- ・おろししょうが 小さじ1
  - ・味噌 大さじ2/3
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・しょうゆ 小さじ1
  - ・片栗粉 大さじ1



・サラダ油 大さじ1

・青ネギ 適量

①いわしは頭、腹ワタを取り除いて洗い、手開きし中骨をとる。

フードプロセッサーにかけて細かくする。

(フードプロセッサーがなければ包丁で小骨ごと細かく叩く。)

②玉ねぎをみじん切りにする。

③いわし、玉ねぎ、豆腐、Aをボウルに入れ粘り気が出るまで混ぜる。

④フライパンにサラダ油を敷き中火で熱する。

⑤③のタネを小判型に丸め、フライパンで焼く。

⑥焼き色が付いたら裏返し、弱火で中まで火を通す。

⑦ネギを散らして完成。



お好みでポン酢や大根おろし、チーズをかけても美味しいです。