



2025年11月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2 ふなばし 健康まつり	3 文化の日 	4	5	6	7 立冬 	8
9	10 	11	12	13	14	15 
16	17	18	19 食育の日	20	21	22 小雪※1
23 	24 和食の日 	25	26	27	28	29
30						



立冬



立冬(りっとう)は、暦上で冬の始まりを意味し、この日から、立春の前日までが冬とされています。本格的な寒さに備えて、冬支度を始める時期となります。根菜類や鍋料理など、体を温める食事で寒さを乗り切る活力をつけます。

今回は、秋の食材を使い、体の温まる「かぶら蒸し」を紹介します。すり下ろしたかぶを雪に見立てた、京料理の一つとされています。



かぶら蒸し



【材料(2個分)】

- ・かぶ……………1個
- ・卵白……………1個分
- ・白身魚(タラ、タイ等)……………1/2切分
- ☆水……………150ml
- ☆醤油・酒・みりん……………各小さじ1
- ☆片栗粉……………小さじ1
- ・生姜(すり下ろし)……………少量
- ・小松菜、しめじ、人参等(お好みで)

【作り方】

- ① かぶは皮をむき、すり下ろして軽く水気を切る。
- ② 卵白は泡立てて、角が立つ程度のメレンゲにする。
- ③ 白身魚は半分に切り、塩と酒少々(分量外)を振り、下茹でする。
- ④ かぶと卵白を混ぜ合わせ、白身魚と耐熱容器に入れる。ラップをして、電子レンジで約3分加熱する。
- ⑤ ☆を鍋に入れて加熱し、あんを作る。
- ⑥ ④にあんをかける。生姜、お好みで茹でた野菜を添えて、出来上がり。



しょうせつ

小雪※1：二十四節季の一つで「わずかに雪が降り始める頃」を意味します。 船橋市地域保健課作成