

## 2025年11月

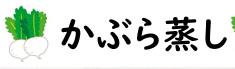


日	月	火	水	木	金	±
						1
2 ふなばし 健康まつり	3 文化の日	4	5	6	7 立冬	8
9	10	11	12	13	14	15 <b>6 6</b> 6 <b>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</b>
16	17	18	19 食育の日	20	21	22 <b>小雪</b> *1
23 動労 <b>20</b> 感謝	24 和食の日	25	26	27	28	29
30						



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。





## 【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。



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。