



2025年2月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2 節分 	3 立春 	4	5	6	7	8
9	10	11  建国記念の日	12	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 振替休日	25	26	27	28	

節分

節分は季節を分けるという意味があります。季節の変わり目である立春は、旧暦で新年の始まりであったことから重要とされているため、一般的に節分は立春の前日を指すようになったと言われています。2025年は立春が2月3日なので、節分は2月2日です。今回は節分に定番の恵方巻きを紹介します。7種類の食材を巻くことで、七福神の「福を巻き込む」という意味があります。ぜひお好みの具材でお作りください。



恵方巻き

【材料】(1本分)

- ・ご飯 200g弱
- ・すし酢 大さじ1
- ・まぐろ 1cm角1本分
- ・たくあん 5切れ程
- ・えび 3~4尾
- ・きゅうり 1/8本(縦長に)
- ・にんじん 中1/6本
- ・小松菜 1/8束
- ・卵 2個
- ・白だし 小さじ1
- ・水 大さじ2
- ・海苔(全形) 1枚

【作り方】

- ①食材はそれぞれ下処理をし、まぐろ・たくあん・きゅうりは棒状に切る。えびはまっすぐに並べられるように真ん中に切り込みを入れる。小松菜は2cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ②Aを合わせて卵焼きを作り、棒状に切る。
- ③海苔のつるつるした面を下にして縦長に置き、巻きすの上に乗せる。
- ④手前と奥を少し空けてご飯をつぶさないように広げる。
- ⑤最初にきゅうりやまぐろ等の軸となるような食材を手前に並べ、その他の具材を置く。
- ⑥巻きすを持ち上げ、具材を軽く押さえながらご飯の端と端を合わせるように巻いて完成。