

冬至って何？

2017年の冬至は
12月22日(金)です。

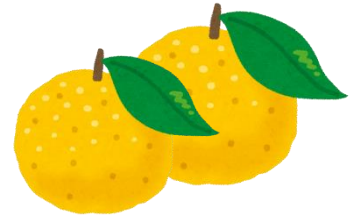
冬至とは、北半球において太陽の位置が1年で最も低く、日照時間が最も短い日です。

1年で最も日が短いということは、翌日から日が長くなっていく**上昇運**に転じる日なのです。その日に『ん』の付く食べ物を食べることによって運をつけようと**カボチャ**（なんきん南瓜）が食べられてきたとされています。



冬至の時に、ゆず湯に入ると知っている人も少なくないと思いますが、なぜゆず湯なのでしょう？

運を呼び込むために、寿命が長く病気にかかりにくいゆずで身を清め、無病息災を祈ったそうです。また、ゆずは実がなるまで長い年月がかかることから、長年の苦勞がみのりますようにという願いも込められているそうです。



黄金比！！カボチャの煮物

●材料●

・カボチャ 大なら1/4個、小なら1/2個

□黄金比率の煮汁□

・水 200CC

・醤油・酒・砂糖・みりん 各大さじ2

●作り方●

1、カボチャは、ホクホク感が大事です。小さく切ると味が染みすぎて濃くなりがちなので、なるべく大きく切るといいです。

2、鍋に黄金比率の煮汁を入れ強火にかけ沸騰したら大きめに切ったカボチャを入れ強めの中火にし、アルミ箔で落とし蓋をします。

3、煮汁の量が1/3程度になくなるまで煮詰めてください。火の通りに不安があればそのまま3分余熱で放置するとホクホクになります。（余熱で蒸らすのは3～5分までです。）

4、ホクホクのカボチャの出来上がり。

☆おまけ☆

色を薄めに出したいときや、カボチャが肉厚ではないときは味が濃くなりやすいので醤油だけ大さじ1にするといいです。

