

食べなアカシ! 「寒」の食べ物

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前のつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷり、寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

「寒」の食べ物



寒ぶり



寒だら



寒たまご



寒びらめ



凍り豆腐



寒しじみ



さば



寒天

※昔は寒のころの「寒ざらし」で作られた。

カン★カン(寒・甘)野菜大集合!



ほうれん草や小松菜、白菜などは寒さにあたることで甘みが増すことが知られています。また雪国では秋に実った野菜を雪の下から掘り起こして収穫する「雪下野菜」もあります。甘い「雪中キャベツ」などもよく知られています。

みんなで食べるとあったかい!



寒といえば、武道の「寒稽古」が有名です。終わった後にはあたたかいおしるこがよく振る舞われます。寒の食材は「鍋」で食べるのもおすすめです。寒い時期だからこそ、食卓の鍋で心まで温まるひとときにしたいですね。

※「カン★カン(寒・甘)野菜」は、富山県のブランド野菜『とやまのカン(寒)・カン(甘)野菜』にヒントを得てネーミングしました。