

今年も残り1か月になりました。クリスマスや大晦日にお正月と楽しみな行事がたくさんありますので、体調を崩さない様に毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、健康で楽しい時間を過ごせる様にしましょう。

## とうじ 冬至とは？

この日が1年の間で最も昼間が短く、最も夜が長くなります。この日を「冬至」と呼びます。この日にゆず湯に入り、カボチャを食べる風習が日本各地にあります。

## なぜゆず湯に入るの？

冬至の読みは「とうじ」。温泉などに浸かって病を治す「湯治」にかけています。また無病息災（おびょうそくさい）であればどんな事にも「融通が利く」（元気だと何事も滞らない）という願いがこめられているそうです。

## さわらの幽庵（ゆうあん）焼き

### 《材 料》（4人分）

さわら切り身	4切れ
しょう油	大さじ1
お酒	小さじ2
みりん	小さじ2
ゆず絞り汁	小さじ1

### 《作り方》

- ① 調味料をませ合わせます。
- ② 合わせ調味料にさわらを15分ほどつけておきます。
- ③ グリルまたはオーブンで焼きます。  
（フライパンにクッキングシートを敷いて焼いても大丈夫です。焦げないように気をつけましょう。） <1人分 85kcal>

