

くすのき栄養だより

2021年12月



2021年もわずかとなりました。今月のテーマは『クリスマス』です🍪🎄★

クリスマスは何の日か知っていますか？もちろん「キリストの生誕を祝う日」とされていますね。しかし、聖書などではイエス・キリストの正確な誕生日についての記述は残されていないのだそうです。もともと12月25日はローマの冬至の日であり、翌年の豊穡や無病息災を願う祭りが、キリスト教の広まりとともにキリスト生誕と結びついて始まったものといわれています📖*

世界中で祝われるクリスマス。ヨーロッパを中心に、クリスマスツリーにデコレーションされた茶色のクッキーが飾られていることがあります。**ジンジャーブレッド**と呼ばれ、名前の通り生姜が入ったクッキーです。もともとは古代ギリシャ時代に生姜の入ったお菓子が作られたのがはじまりとされています。人のかたち(ジンジャーブレッドマン)になったのは16世紀で、イギリスのヘンリー8世が当時流行していたペストの予防に生姜が効果的だと知り、生姜を食べることを国民に推奨するために国王に似せて焼いたのが始まりだといわれています。また、生姜やシナモンなどの強い香りのするスパイスは、魔よけの意味を持つことから、**家族の無病息災を願う**クリスマスシーズンにジンジャーブレッドを焼いてツリーに飾るようになったのです☆

そんな祈りが込められたジンジャーブレッドをおうちで作ってみませんか？薄力粉100g、砂糖30g、バター50g、シナモンパウダーと生姜チューブ小さじ1/2ずつをビニール袋に入れ、よく混ぜて一つにまとめます。袋に入れたままめん棒で5mmぐらいの厚さに伸ばしてクッキー型で抜き、170℃に予熱したオーブンで18~20分焼きます。焼いている間に、飾りつけのアイシングを作ります。作り方は、卵白1個分をほぐして粉糖200gを3回に分けて入れ、ツヤがでるまで混ぜればOK。ゆるくしたい場合は様子を見ながら水を1滴ずつ入れながら調整します。白以外にも抹茶、ストロベリーパウダー、紫芋パウダー、かぼちゃパウダーなどで色を付けることもできます。しぼり袋にはビニール袋を使い、袋の先端をなるべく小さくカットすれば簡単です。それぞれの色をしぼり袋に詰め、クッキーに絵を描きましょう。可愛いデコレーションでクリスマスを彩ってはいかががでしょうか🎄★

当センターでは、手間いらずの誰でも簡単に楽しく作れるレシピを紹介する料理動画を好評配信しています！詳しくは下記URLをご参照ください。

おてがルンルン料理 紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>