

— 萝卜泥火锅 —

冬天的第一场雪，气象专业术语叫做“初雪”。诸位生活的地方想必已经下了初雪了吧。

根据气象厅的数据，往年除了冲绳，各地会在10月至1月之间见到初雪，气象厅对“初雪”的定义为“冬天来临后下的第一场雪或雨夹雪”。“雨夹雪”是指隆冬季节气温没有下降，正是现在这个时期经常可以见到的雨和雪合在一起下。另一方面，从外表上与之相似这一点来看，大家是否知道，加了蜂蜜的刨冰以及萝卜泥也叫做“雨夹雪”。用萝卜泥拌的菜叫做“萝卜泥拌菜”，和萝卜泥一起煮的菜叫作“萝卜泥煮菜”等。

这次介绍的是用冬天的当令蔬菜萝卜做的“萝卜泥火锅”。萝卜水分充足，含有有益肠胃的成份，是有益身体健康的食物。使用了大量萝卜的萝卜泥火锅，吃了身体暖洋洋的，正是现在下雨夹雪的寒冷季节时值得推荐的。另外作为当令蔬菜的白菜、蓬蒿菜、菠菜等加在火锅中也非常适合，请一定试试看。

【材料（4人份）】

萝卜…1根 鸡肉…200g 豆腐…1块 葱…1根
 菌菇（姬菇等）…适量 日式汤汁…500cc

【做法】

1. 将萝卜削皮弄成萝卜泥。
2. 豆腐、葱、菌菇切成容易食用的大小。
3. 将2放入盛有日式汤汁的锅中，将1铺在上面。
4. 盖上锅盖开火煮。稍煮一会儿即完成。可以和橙醋等一起吃。

※不放鸡肉改放猪肉也可以。另外放入鲑鱼等鱼也十分美味。

— みぞれ鍋 —

その冬最初に降る雪を、気象用語で「初雪」と呼びます。皆さんの暮らす地域ではもう初雪が降ったのでしょうか。

気象庁のデータによると、例年、沖縄を除く各地で10～1月にかけて初雪が見られますが、気象庁が「初雪」とする定義は「冬が来て初めて降る雪、又はみぞれ」だそうです。「みぞれ」とは、真冬の頃ほどは気温が下がっていない、ちょうど今頃の時期によく見られる雨混じりの雪のことです。一方、見た目がそれに似ていることから、蜜を掛けたかき氷や大根おろしのことも「みぞれ」と呼ぶと知っていましたか？ 大根おろしと和えた料理を「みぞれ和え」、大根おろしと一緒に煮た料理を「みぞれ煮」などと言います。

今回は、冬が旬の大根を使った「みぞれ鍋」をご紹介します。大根は水分が豊富で、胃腸に良い成分が含まれる、体に良い食材です。そんな大根をたっぷり使えるみぞれ鍋は、食べれば体もぽかぽか暖まり、ちょうどみぞれが降るような寒い日にお薦めです。やはり旬の野菜である白菜や春菊、ほうれん草などもお鍋の具にぴったりですので、是非使ってみてください。

【材料（4人分）】

大根…1本 鶏肉…200g 豆腐…1丁 ねぎ…1本
 きのこ（シメジなど）…適量 和風だし汁…500cc

【作り方】

1. 大根は皮を剥いておろしておく。
2. 豆腐、ねぎ、きのこは食べ易い大きさに切る。
3. だし汁を張った鍋に2を並べ、その上から1をかぶせるように入れる。
4. 鍋に蓋をして火に掛ける。火が通ればできあがり。ポン酢などで食べる。

※鶏肉ではなく豚肉でも良い。又タラなどの魚を入れても美味しい。