

ぜんざい？おしるこ？



明けましておめでとうございます。

1月11日は鏡開きです。昔は乾燥した鏡餅を木槌などで叩いて割っていましたが、最近ではパック詰めの方が主流となってきました。開いたお餅はお雑煮やぜんざいにして食べるのが一般的です。



ところで、「ぜんざい」と「お汁粉」って何が違うかご存じですか？
実は、関西と関東で分け方が変わってきます。

【関西】

粒のある・無いで区別

ぜんざい：つぶあんの物
お汁粉：こしあんの物

【関東】

汁気のある・無いで区別


ぜんざい：汁気の無い物
お汁粉：つぶあん・こしあん両方ともある





関東の汁気の無いぜんざいは、関西では「亀山」と呼ばれています。



小豆のここがすごい!

 サポニンと言う、抗酸化物質を含んでいます！更に免疫力をアップする働きもあります。

 小豆の色素はクリサンテミンというポリフェノールの1種で、抗酸化作用を持つ物質です。

 小豆には鉄とカリウムが豊富に含まれています！ぜんざい(関西)1杯分に鉄 2.2mg、カリウム 520mg 程含まれています。

注意

市販の調理済みの物（小豆缶など）を使用する場合、「無糖」「砂糖不使用」などの表記が無ければ、基本的には砂糖が使われています。その為、食べすぎには気をつけましょう。

