



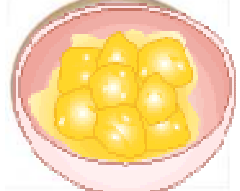


伝統的な行事食

おせち料理を食べよう!

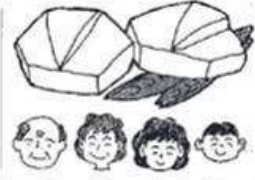

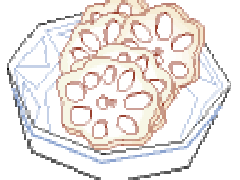
おせち料理は正月に欠かせない伝統的な行事食として、現在でも地域や家庭に受けつがれています。様々な食材をふだんと違う切り方や、飾り方にし、あざやかに彩ることが特徴で、それぞれの料理には家族の健康や子孫繁栄、五穀豊穰などの願いがこめられています。お正月には、「今年一年を健康で幸せに過ごせるように」という願いを込めて、家族そろって、おせち料理を味わいましょう。



縁起のいわれ それぞれの料理にこめられている願いを知りましょう。

黒豆	昆布巻	栗きんとん	かずのこ	田作り
健康 (けんこう)	めでたい	裕福 (ゆうふく)	子孫繁栄 (しそんはんえい)	五穀豊穰 (ごこくほうじょう)
				
まめに働き、健康に暮らせるようにとの願いから	「喜ぶ」という言葉にかけた縁起物	黄金色の財宝にたとえて、1年を裕福に過ごせるように	にしんには卵の数が多いことに由来する(かずのこは「にしん」のたまご)	昔、田の肥料として使ったことから豊作を願う

えび	ぶりの照り焼き	紅白なます	だて巻き	たたきごぼう
長寿 (ちようじゆ)	出世 (しゅっせ)	祝い	文化の発展	一家の土台の安定
				
腰が曲がるまで長生きするようにという願いから	代表的な出世魚。大きくなるにつれて呼び名が変わるため	祝いの水引をかたどった、めでたい紅白のくみあわせ	形が昔の書物(巻物)に似ていることから	ごぼうが土に深く根をはることに由来して

さといも	くわい	れんこん
子孫繁栄 (しそんはんえい)	めでたい	先の見通しがよい
		
親いも、子いも、孫いもと増えることから	「芽がでる」ことから縁起物とされている	穴を通して向こうがみえることから

チャレンジ!
お正月食べ物クイズ ○? ×?

- かずのこは、さけの卵である。
- ぶりは、小さい時は、別の名前で呼ばれている。
- 昔肥料として田作りを使ったところ大豊作となったことから、1年の豊作を祈る食べ物となった。
- おせち料理のえびは、長生きすることを願って食べられている。
- 昆布巻は1年間健康であることを願って食べる。
- すずしろとはかぶのことである。

答えは裏面へ

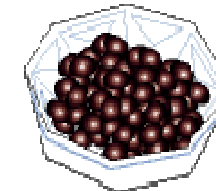
圧力なべで作る

かんたん 黒豆

- 黒豆 2カップ
- 水 5カップ
- 砂糖(中双) 170g
- 塩 大さじ1/2弱
- しょうゆ 大さじ2と1/2
- 鉄くぎ

- 調味料をわかした中に、洗った黒豆を入れて一晩おく。
- 圧力鍋に入れ、鉄くぎを入れてふたをして火にかけ(強火)、沸とうしたら弱火にして5分煮る。
- 火を止め、圧力が下がるまで、そのまましておく。

ひと晩置いた方が、豆が黒く色づき、味もしみ込んでおいしく食べられます。



おせち料理の一品に!

給食にも登場 松風焼き

- 鶏ひき肉 200g (又は豚ひき肉)
- たまご 1/3個
- にんじん(みじん切り) 60g
- 干しいたけ(みじんぎり) 小1枚
- 葉ねぎ(小口切り) 15g
- しょうが(汁) 小さじ1
- みそ(赤) 25g
- 砂糖 大さじ2/3
- 酒 大さじ1/2
- かたくり粉 大さじ1
- ごま(あればけしの実) 大さじ1

- ボールにひき肉と、みじん切りにした野菜、卵、調味料、かたくり粉を入れて、ひき肉に粘りが出るまでよくこねる。
- ①を鉄板に1cmくらいの厚さに広げ、表面にごまをふり、200℃に熱したオーブンまたはオーブントースターで焼く。(小さなアルミカップに入れて焼いても良い。)

1月7日は

七草がゆを食べよう!

正月に食べ過ぎて疲れた胃を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。

昔、七草がゆに入れていた「春の七草」とは?

せり なずな
 ごぎょう はこべら
 ほとけのざ
 すずな すずしろ
 これぞ春の七草

