



食育だより

Vol.2



今年もあと少しですね～寒くなったり、温くなったり、

不思議な冬ですが、体調崩されたりしていませんか？

さて、今月はお正月を迎える前に知っておきたい！おせち料理特集です♪

おせち料理っていつから？

奈良時代ごろ、中国から「節」の行事が伝わりました。暦の上で節目にあたる日に、邪気を祓い不老長寿を神様に祈願する儀式を開くようになり、このことを「**節会**」といいました。そして、この節会で供された食べ物を「**御節供**」といい、現代の「**おせち料理**」の語源とされています。江戸時代に入ると、1月7日の人日、3月3日の上巳、5月5日の端午、7月7日の七夕、9月9日の重陽の5つを公的な祝日と定め、現在でいう節句の元となりました。これらの行事と共に御節供料理も次第に庶民に広まり、やがて**最も重要でおめでたいとされるお正月**の料理として定着していきました。おせちの中に入っている**お料理のひとつひとつに意味が込められ**、新しい年を祝うために食べるというのは江戸時代後期が元祖となります。意外なことに、「おせち料理」という呼び名が一般的に使われるようになったのは、**終戦後のこと**だそうです。

“めでたさが重なるように”と重箱につめます

【一の重】

祝い事にふさわしい祝い肴と口取り。

口取りとは、かまぼこやきんとんなど酒の肴になる甘めの料理

【二の重】

縁起のいい海の幸を中心に焼き物

【三の重】

山の幸を中心に、家族が仲良く結ばれるように煮しめを



それぞれの食材の願い



【伊達巻】

形が巻物に似ているため、
知識が増えるように

【数の子】

ニシンの腹子。



卵の数が多いことから「子孫繁栄」の願い

【栗きんとん】

黄金色に輝く財宝にたとえて、
豊かな1年になるように



【海老】

えびは長いひげをはやし、
腰が曲がるまで長生きするように



【かまぼこ】

赤は魔除け、白は清浄

【黒豆】

邪気払いや日焼けするほどマメに
勤勉に働けるように



【昆布】

「こぶ」は「よろこぶ」に
通ずるとして、縁起が良いもの



ステキな願いが

込められているおせち料理。

今年はいたくさん食べちゃいそう…

今月のおすすめレシピ『けんちん汁 (2人分)』

【材料】木綿豆腐 150g / 大根 60g / 里芋 2個 / ごぼう 1/2本 / 人参 30g / こんにゃく 1/3枚 / しめじ 50g / ごま油 大さじ1 / 昆布だし 400ml / 酒 大さじ1 / 醤油 小さじ2 / 塩 小さじ1/3



【下準備】大根・人参→いちょう切りにする、ごぼう→薄切りにし、水にさらしてアクを抜く、里芋→皮をむいて塩(分量外)をふってもみ、お湯で茹でてぬめりをとる、こんにゃく→茹でて短冊切りにする、しめじ→洗ってばらす、豆腐→軽く水切りしておく

【作り方】①鍋にごま油をひき、豆腐以外の具材を炒める。②具材全体に油が回ったら、だし汁を入れて、アクを取りながら約15分間煮る。③野菜が軟らかくなったら豆腐を入れる。④酒、醤油、塩で味を整えたら完成♪