きゅうしょくだより 2021年 1月号

新年、明けましておめでとうございます。
今年も宜しくお願い致します。

お正月は年神様を迎えてその年の五穀豊穣と
家族の健康を祈願するお祝いの行事です。
2021 年も心新たに、食べ物への感謝の気持ちを忘れずに、
きちんと食べて元気に過ごしましょう!

おせち料理のいろは

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。もともとお正月は、季節の変わり目とされる「節」に、神様にお供え物をし、宴を開くという宮中行事でした。宴の中で「御節供料理」が食べられ、いつしか庶民の間にも浸透し、現在の「おせち料理」として定着しました。おせち料理の献立は、地域や家庭によって様々ですが、祝い肴、口取り　酢の物　焼き物、煮しめなどを重箱につめます。段を重ねるのは、「良いことが重なるように」という意味で縁起をかついでいます。

おせち料理のいわれ

祝い肴（三種*）

黒豆
1年中まめ（元気、勤勉）に働き、まめ（健康的）に暮らせますように

数の子
子孫繁栄（たくさんの卵をもつことから）

<関東>
田作り（ごまめ）
作物の豊作を願う（昔は鰯が田んぼの肥料とされていたことから）

<関西>
たたきごぼう
開運を願う（たたいて開くことから）

口取り

栗きんとん
「金団」と書き、財産や富を得る縁起物

伊達巻
知識が増えることを願う（巻物に似た形から）

昆布巻き
「よろこぶ」の語呂合わせ

* 関東は黒豆、数の子、田作り、関西は黒豆、数の子、たたきごぼうの三種が祝い肴です。

酢の物

紅白なます
お祝いの水引を表し、紅白の組み合わせは平和を願う縁起物

焼き物

海老
長寿を願う（海老のように腰が曲がるまで丈夫でいられるように）

鯛
「めでたい」の語呂合わせ

煮しめ

里芋
子宝祈願（子芋がたくさん付くことから）

れんこん
先を見通せるように（穴があいていることから）

くわい
出世祈願（大きな芽が出ることから）

ごぼう
代々続く（地にしっかりと根をはることから）

キッズチャレンジクイズ

“おぞうに”のなかにはいっているのはどれでしょう。

正解：3
古雑煮は、地域や家庭によって餅の形（角餅・丸餅）、
餅の調理方法（焼いてから煮る・ゆでる）、
汁の味付け（しょうゆ・白みそ）などの違いがあります。

きせつの食べ物探偵団♪「はくさい」

＊栄養価＊
ビタミンC（皮膚や粘膜の健康維持を助ける）

＊豆知識＊
「白菜漬け」や「キムチ」を作るときには、縦に4等分にし、風通しのよいところで6時間以上干すことで白菜の甘みが増します。

つくろう食べよう お料理大好き!

きせつの食べ物でかんたん料理

白菜ミルフィーユ

材料：2人分

白菜	150g（大 1 枚）	材料A	酒	6g（小さじ 1 強）
ニンジン	50g（1/4 本）		塩	少々
豚バラ肉	50g		胡椒	少々
塩	少々	材料B	水	200ml（1 カップ）
胡椒	少々		牛乳	100ml（1/2 カップ）
酒	3g（小さじ 1/2 強）		シチューのルー	8g（小さじ 2）

作り方

❶白菜は葉と芯に切りわけ、芯は切り込みを入れて平らにする。ニンジンは皮をむいて千切りにする
❷豚肉に塩、胡椒、酒をふる
❸ボウル型の器に、❶の白菜の葉、ニンジン、❷の豚肉、❶の白菜の芯の順に繰り返し重ねていく
❹全て重ねたら、【材料A】をかけてラップをしっかりとして、600Wの電子レンジで6分加熱する
❺鍋に【材料B】を入れて火にかけ、よく混ぜて溶かし、ホワイトソースを作る
❻お皿に❹をひっくり返して盛り付け、❺のホワイトソースをかける

おせちでアレンジおやつ

栗きんとんどら焼き

材料：8 個分

卵	100g（2 個）	水	6g（小さじ 1 強）
砂糖	75g	油	適量
薄力粉	80g（3/4 カップ弱）	栗きんとん	150g
ベーキングパウダー	1g（小さじ 1/4）		

作り方

❶ボウルに卵と砂糖を入れて白っぽくなるまで泡立て、さらにもったりするまでよく混ぜる
❷ ❶に薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ボウルを回しながらさっくり混ぜる
❸ ❷に水を加えてさらに混ぜ、生地を10分休ませる
❹フライパンを弱火にかけて油をなじませ、❸の生地を直径7cmの円に落として広げて焼く
❺ ❹の生地の表面がブツブツして乾いてきたら裏返し、さらに1分ほど焼いたら皿にとり、水に濡らして硬く絞った清潔なふきんをかけて冷ます（これを枚数分繰り返す）
❻ ❺の生地に5mm角に刻んだ栗きんとんを挟む

・栗きんとんが乾燥して硬くなっていたら、小さじ1ずつ水を加えてよく混ぜて、適度な固さに調整しましょう!
・生地に抹茶（小さじ1）を加えて抹茶味にしたり、栗きんとんと一緒にあんこをはさんでもおいしいです!

ソラレピ App Store からダウンロード Google play ソラレピ 検索
食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索!