

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。
今年も宜しくお願ひ致します。

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（元氣、勤勉）に
働き、まめ（健康的）に
暮らしますように



数の子
子孫繁榮（たくさんの卵を
もつことから）



田作り（ごまめ）
作物の豊作を願う
(昔は餚が田んぼの肥料と
されていたことから)



たたきごぼう
開運を願う
(たいていて開くことから)

口取り



栗さんとん
「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
(海老のように腹が曲がるまで
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

“おやうに”のなかにはいっているのはどれでしょう。



きせつの食べ物探偵団♪「はくさい」

選び方

黄ばみがない

真ん中の芯が
盛り上がっていないもの

大きくしっかり巻いている

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。



みずみずしさと
ツヤがある

白くてみずみずしい

白菜ミルフィーユ

材料:2人分

白菜	150g(大1枚)	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	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

- 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
- 豚肉に塩、胡椒、酒をふる
- ボウル型の器に、①の白菜の葉、ニンジン、②の豚肉、①の白菜の芯の順に繰り返し重ねていく
- 全て重ねたら、【材料A】をかけてラップをしっかりとし、600Wの電子レンジで6分加熱する
- 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
- お皿に④をひっくり返して盛り付け、⑤のホワイトソースをかける

食べやすい
大きさに切って、
食べましょう♪



栗さんとんどうら焼き

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)	栗さんとん	150g
ベーキングパウダー	1g(小さじ1/4)		



作り方

- 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
- ①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
- ②に水を加えてさらに混ぜ、生地を10分休ませる
- フライパンを弱火にかけて油をなじませ、③の生地を直径7cmの円に落として広げて焼く
- ④の生地の表面がツブツブ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、水に漏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)
- ⑥の生地に5mm角に刻んだ栗さんとんを挟む



- 栗さ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、栗さ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
ソラレピ

Google Play
ソラレピ

検索
ソラレピ