

パクパクだよ!

2012年
1月

明けましておめでとうございます。

新しい一年が始まりました。この一年はどのような年になるのでしょうか。ご家族みなさんにとって明るい笑顔の絶えない一年となりますようにと願っております。

お正月はおせち料理を食べたり、家族でくつろいだ時間を過ごすことでしょうか。昔から伝えられてきた習慣や行事、食生活などを子どもたちに伝えるいい機会です。大切に過ごしてください。



行事とそのしきたり

新年のあいさつとともにお正月を迎え、気持ちも新たになることでしょう。これからの一年が良い年でありますようにと、古来からの慣わしや行事、それに伴う行事食などが一番多い月でもあります。日本古来の伝統的なしきたりは、次の世代にも受け継いでいきたい大切なものです。今回は、新年の食膳に伝えられている料理に関することをお伝えします。お子さんにも伝えてあげてください。

おせち料理

おせち料理は、もともとは季節の変わり目とされる「節」に、神に供え物をし、宴を開くという宮中行事で用いられていた料理。いつしか庶民の間にも浸透し、お正月の「おせち料理」として定着しました。おせち料理には豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味が込められています。

お屠蘇(おとそ)

「屠」は一年の邪気を払い、「蘇」は病を避け、長寿延命や無病息災を願うお酒の一種です。元旦の朝、新年のあいさつを交わしたあとに若い順に一口ずつ飲んでいきます(地方によって異なる)。

七草がゆ

1月7日の朝に七種の若菜をおかゆに入れて食べます。七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろです。旧暦では1月は早春にあたりました。春の野に芽吹いた七草をおかゆに入れて食べることにより、自然の生命力をもらい、無病息災で長生きができるとされていました。また、七草がゆにはビタミンが豊富で、おせち料理で疲れた胃腸をやさしくいたわるとい効果もあるのです。

鏡もち

もちは神様の食べ物とされ、神様へのお供え物として鏡餅をかざります。餅を二つ重ねるのは、「重ね重ね」という願う気持ちを表しているとか、月(陰)と日(陽)を重ね、福が重なることを願うためとも言われます。重ねた餅に、エビや昆布、橙(だいだい)などの縁起のよい品々を飾ります。みかんで代用することもあります。

雑煮

正月三が日の食べ物。年神様が宿るとされる餅の入った椀ものです。地方によって餅の形や汁の調味の仕方、中身の食材もそれぞれ特色があります。

親子で作ろう!

今月メニュー

和風炒飯

材料(4人分)と作り方

しらす干し	20g
切干し大根	4g
ひじき	2g
干し椎茸	4g
人参	60g
ごぼう	40g
葉ねぎ	4g
白ごま	12g
塩・こしょう	各少々
しょうゆ	8g
油	4g
ごま油	少々

1. 切干し大根は温湯で戻し、よく洗う。ひじきは温湯で戻し、よく洗い、大きいものがあれば包丁を入れる。干しいたけは戻しておく。
2. 油でごぼう、人参、切干し大根、ひじき、干し椎茸、しらす干しを炒め、塩・こしょうとしょうゆで調味し、最後に葉ねぎを加える。
3. 香り付けにごま油と白ごまを加え、炊いたご飯に混ぜる。

♪ごぼう、人参は下ゆでしたり、干し椎茸の戻し汁も使用してもいいです。

