



パクパクだより



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。新しい1年が始まりました。子どもたちはおいしい料理を食べたりお友達と過ごしたり、それぞれ楽しいお正月を迎えていることと思います。皆さまにとって今年も良い1年になりますように。



新年の行事食あれこれ

1月はお節料理、七草粥や鏡開きのぜんざいなど、古くから伝わる行事食があります。みなさんはいくつご存知ですか？

「おせち」 「七草粥」

縄文時代から弥生時代にかけて、節といわれる季節の変わり目ごとに、豊作を感謝して収穫した物を神様にお供え物する「節供」という風習が生まれました。この「節供」としてお供えした作物を料理したものを「御節料理」と呼び、今のお節料理のもととなったと言われます。

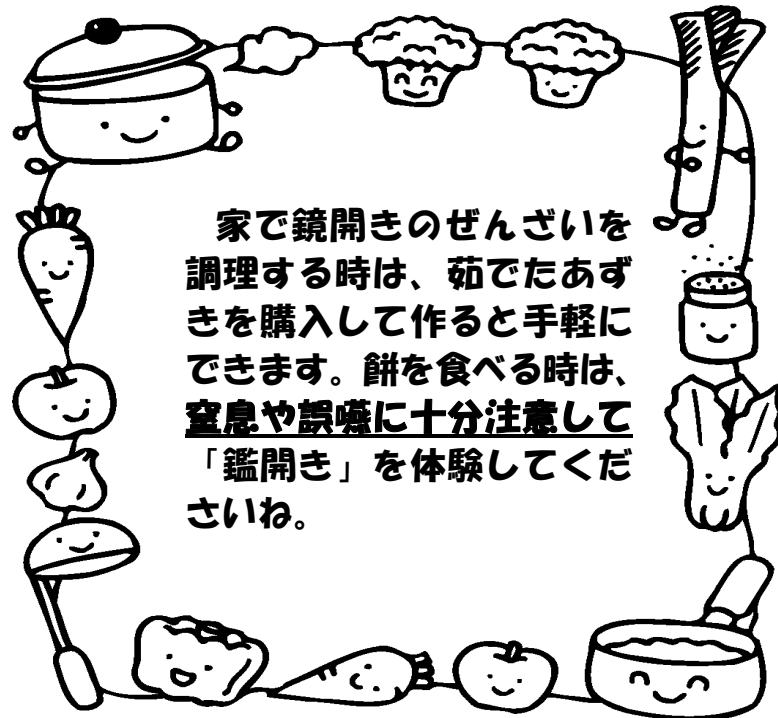
1月7日の朝に「七草粥」を食べる風習があります。これは昔、中国から伝わったと言われます。春の七草を使い、無病息災を願ってお粥を作ります。春の七草は“セリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ”です。スズナはかぶ、スズシロは大根のことです。

【七草粥の作り方】

- ① かぶ・大根は薄く切り塩茹でする。
- ② その他の七草は茹でて冷水にとり、水気を絞って粗く刻む。
- ③ お粥を炊いて塩を加え、茹でた七草を加えたらできあがり。

「鏡開き」

「鏡開き」はお正月に神様にお供えした鏡もちを下げ、もちを割ってぜんざいにして食べる日本独自の風習です。鏡餅には神様が宿ると考えられており、餅を開くことで年神様をお送りし、お正月が無事に終わるという意味があります。



家で鏡開きのぜんざいを調理する時は、茹でたあずきを購入して作ると手軽にできます。餅を食べる時は、**窒息や誤嚥に十分注意して「鑑開き」を体験してくださいね。**

豊橋市役所 保育課 でんわ51-2316

鑑開きの「ぜんざい」を作ろう！

《4人分》 ※幼児の分量

- ・あずき 100g
- ・さとう 50~100g
- ・塩 0.5g
- ・餅（又はサツマイモ） 適量

※餅を食べる時は窒息・誤嚥に十分注意が必要です。状況によっては餅をやめてサツマイモに変更して作ってみましょう。

1. 小豆の渋抜きをする。小豆をさっと洗い鍋に入れ、たっぷりの水を加え火にかける。沸騰したらザルにあげて茹で汁を捨てる。再度たっぷりの水を加えて火にかける。沸騰したらザルにあげます。
2. 小豆を鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰したら弱火にし、途中で水を加えながらじっくりと1時間ほど煮る。小豆が柔らかくなったらザルにあげる。
3. 小豆を鍋に入れて砂糖と塩、水を200cc程度加えて10分程コトコト炊く。砂糖は甘さを調整しながら加えるとよい。
4. お椀に3.のぜんざいを盛り付け、焼いた餅（サツマイモ）を加える。（サツマイモの場合は茹でておく）