



もうすぐ冬休みです。冬休みは、大みそかや正月などの行事があり、家族や親戚と過ごす機会も増えます。この機会を利用して、大みそかや正月の行事食の由来などについて、家族で語り合ってみてはいかがでしょうか？ また、家庭の味や地域ならではの料理について話してみるのもよいでしょう。

お買い物に行こう！ ～一緒に選んで、一緒に作ろう～

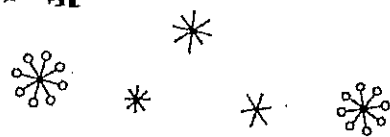
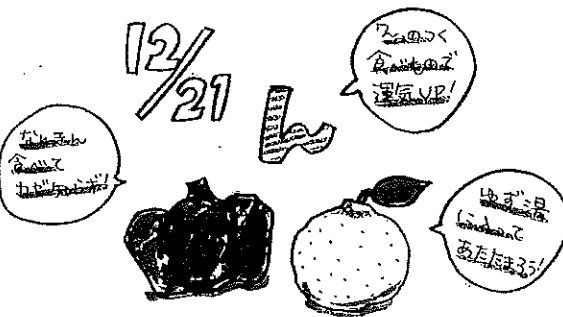
クリスマスなど、お楽しみの食事は、子どもと一緒に作って楽しみましょう。お買い物から一緒に行くと、作る前からワクワクです。一緒に選んだ食材を使って、簡単なサラダや、具沢山のスープなど、ちぎったり、飾りつけるだけでも特別なごちそうになります。クリスマスのから揚げは、鶏肉と調味料をビニール袋に入れて、袋の上から子どもに揉んでもらうなどのお手伝いでおいしさも増えます！



今日は何の日

12月21日 冬至 (2016年)

1年で最も夜が長い日。「ん」のつくものを食べると、運気が上がるとされました。かぼちゃ(なんきん)を食べると風邪をひかないといわれます。ゆず湯は香りが邪気をはらい体を温めて風邪の予防になるでしょう。



かぜ予防に 緑茶

緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。かぜの予防に緑茶を飲みましょう。

12月31日 そばの日 (年越しそば)

毎月末に江戸の商人が縁起物として、そばを食べていたことから毎月末が「そばの日」とされています。特に大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、そばのように細く長くと、長寿を願うという意味もあります。



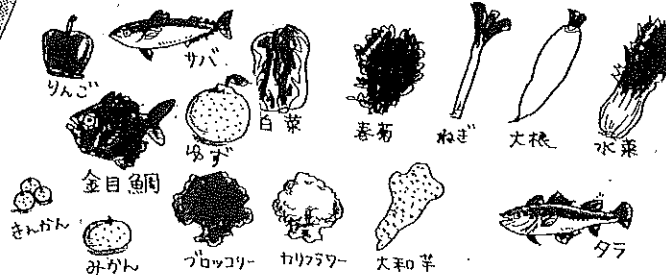
冬が旬の食べ物で体を温めましょう。

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。



旬の食材

鍋に入れる食材がおいしい季節です。旬の野菜などをたっぷり入れた鍋で、風邪の予防に。

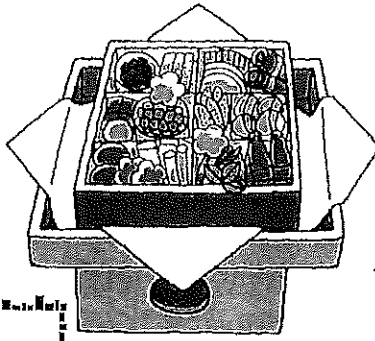


良い年末年始をお迎え下さい



おせちのゆらい

おせちは、漢字では「御節」と書きます。「節」とは神様をお祭りする日のことで、「節供」は節の日のお供えのことです。お正月は1年の中でも年神を迎えるとても大切な「節」の日なので、お供えする料理を「節供料理」「御節供料理」というようになり、それが縮まって「おせち」というようになりました。



①一の重 (口取り・祝肴)
 黒豆：健康でマメに暮らす
 カズノコ：子室に恵まれる
 田作り：農作の祈り/産ごめる
 コンプ：「よろこぶ」の意味
 キントン：金団。お金に見たて、お金がたまる

②二の重 (焼き物・酢の物)
 タイ：「おめでたい」この意味
 エビ：腰が曲がるまでの長寿

③三の重 (煮物)
 ダイコン：根をはって生きる
 ゴボウ：細く長く生きる
 クワイ・サトイモ：霜まれても強く
 生きられるように

祝い肴三種

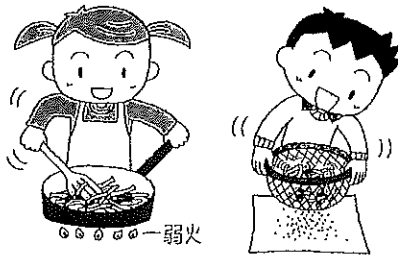
- 田作り 関東風
 ごまめ……………100g
 砂糖……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 みりん・酒……………各大さじ1/2
 サラダ油……………小さじ1
 炒りごま……………適宜

【作り方】
 ①ごまめはフライパン弱火で空炒りする。
 ②①をザルでふるって余分なごみをおとす。
 ③①のフライパンに砂糖、しょうゆ、みりん、酒、サラダ油を加え加熱し煮詰め、②を加え、炒りごまをふり、広げて冷ます。

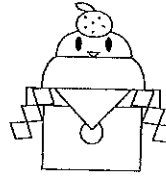
ごまめ (五万米)
 ごまめはかたくちいわしのことで、昔、田植えの際に肥料にしました。米が五万俵もとれたといわれ、豊作を祈り作ります。



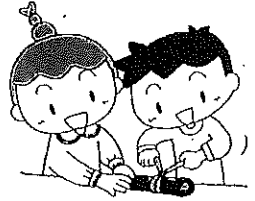
- 数の子 (にしんの子)
 にしんは春告魚とも書きます。子宝の象徴です。子孫繁栄を祈ります。
 ●黒豆
 黒は邪除けの色とされています。まめで健康を意味し、一年の「無病息災」を願います。



知っていますか？ 鏡もち



鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「たいだい」には、家が代だい続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。



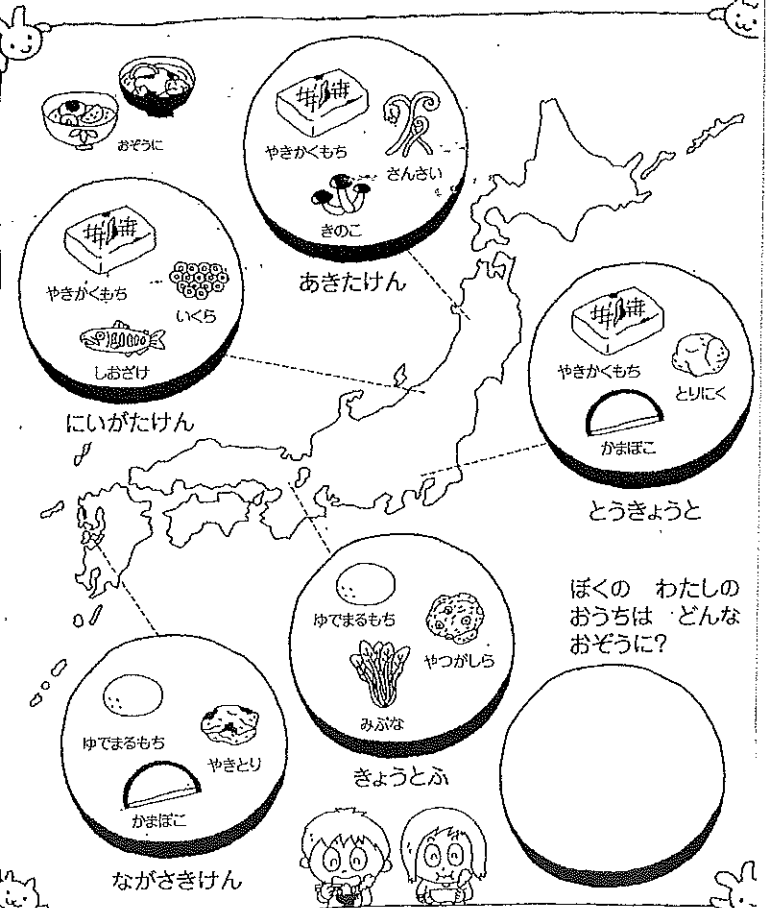
地域や家庭によって違う 雑煮

雑煮とは、年神様にお供えたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？



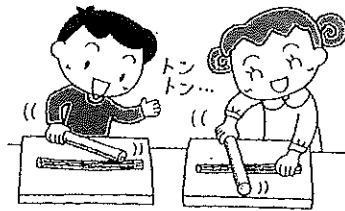
日本全国 お雑煮の中身いろいろ

お雑煮は、お正月に食べるお餅と具が入った汁ものです。住んでいるところやおうちによって、餅の形や味つけがいろいろあるよ。みんなのおうちのお雑煮は、どんな具が入っているかな？



- たたきごぼう 関西風
 ごぼう……………1本
 すりごま……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1・1/2
 酢……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1

【子どもと作る】
 *ごぼうをすりごまでたたいてもらいましょう。



- 黒いごぼうは、豊作のときに飛んでくるといわれる黒い瑞鳥をさすと言われてきました。
 ●豊作と一年の息災を願い、細い形から、細く長くつましくという祈りも込められています。

【作り方】
 ①昆布はたっぷりの水で戻す(戻し汁も使用する)。
 ②塩鮭は薄い塩水に漬け塩出しをする。6本に細長く切る。
 ③かんぴょうは塩でもんで、12本に切っておく。
 ④②を芯に①で巻き、かんぴょうで2か所結ぶ。
 ⑤戻し汁と酒、みりん、砂糖、しょうゆで柔らかく煮る。

●よろこぶことがありますように、との語呂合わせからきています。

【作り方】
 ①ごぼうは皮を包丁の背でこそぎ落し、洗ってすりごま棒でたたき、4~5cmに切る。
 ②湯で①が柔らかくなるまで茹で、ざるで水気をきる。
 ③すりごま、しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ、②を絡める。

- 昆布巻き
 びんぼう……………6枚
 鮭……………2切
 かんぴょう……………2.5m
 ………………100ml
 みりん……………大さじ2
 砂糖……………大さじ6
 しょうゆ……………大さじ3

【子どもと作る】
 *昆布をバサミで切ってもらいましょう。
 *かんぴょうを塩でもんで細く切ってもらいましょう。
 *昆布を一緒に戻しているかんぴょうで結びましょう。