



# 食育通信

令和3年12月22日発行

板野高等学校 家庭科

令和3年度2号

今回のテーマは  
これ

## ～知ろう 作ろう 行事食～

もう～い～くつ寝ると～なんて歌が聞こえる時季となりました。  
早いもので令和3年も終わりに近づいてきました。  
冬休みには風邪を引かないよう、体を内から温められる食生活を送りたいですね。  
日本人は昔から節目ごとに行事食を大切にしてきました。  
けれども最近は、行事も行事食も欧風化されてきたように感じられます。  
冬休みにはお正月をはさみます。  
ぜひ、今年は、日本伝統の行事食『おせち料理』を作って、  
和食（世界遺産ですよ！）のよさを見直してみませんか。



### おせち料理のいわれ

\* お正月は年神様をお迎えし、おまつりする儀礼。

みなで「おせち料理」を食べると、その家に幸せをもたらすとされています。

\* 「おせち」は、「御節供（おせつく）」の略。

本来、年始め、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日の五節句の節目に用いる料理や神様に供える料理のすべてを指していましたが、今は「おせち」とよばれているのは、お正月料理だけです。

\* 「おせち料理」は、保存食。

正月の三日間くらいは主婦を家事から解放するという意味を含め、保存のきく食材が中心となっています。また、正月に火を使うことをできるだけ避けるという物忌みの意味も含んでいます。

\* 「おせち料理」はめでたさを重ねる。

めでたいことを重ねるという願いを込めて重箱に詰めます。基本は四段重ねで、上から一の重、二の重、三の重、与の重と呼びます。四段目のお重を「四の重」といわないのは「四」が「死」を連想させ縁起が悪いとされているからです。

おせちや正月のしきたりには、健康や豊穰など、人々の様々な願いが込められています。意味を知ると日本の伝統が見えてきますね。



最近のおせちは…  
デパートやスーパー、  
そして、ネット通販などで  
購入されることが多くなりました。  
洋風、中華風なども人気ですよ。



## 献立の意味・いわれ



### 【たたきゴボウ】

煮たゴボウをたたき、身を開くことで「運が開く」とされる。



### 【昆布巻き】

「よろこぶ」にかけたおめでたい食材。



### 【紅白なます】

紅白の彩りがおめでたい「平安」への願いが込められる。



### 【田作り】

古くは小魚を田んぼの肥料にしたことに由来。「豊作」を願う。



### 【黒豆】

豆は「健康」と「まめに働く」の意味がある。



### 【数の子】

卵の数が多いことから「子孫繁栄」の願いを込めて。



### 【伊達巻き】

書物の巻物に見立てて「教養」を表し、「知恵が増える」ことを願う。



### 【煮しめ】

いろいろな材料を一緒に煮ることから「家庭円満」への願いが込められる。

★おせち料理を作るのは時間がかかりますよね。煮物や焼き物は家で作って、時間と手間のかかるものはお店で買って、重箱に入れなくても、大きなお皿に盛り付けるだけで華やかなお正月料理になります。力を入れすぎず、気軽に作ってみませんか。



## おせち料理リメイクレシピ

### ～黒豆プリン～

黒豆の甘煮…100g  
豆乳 …200ml  
粉ゼラチン…5g ) あわせて  
水 …大さじ4 ) ふやかしておく

- ①ミキサーに黒豆と半分ほどの豆乳を入れ、ペースト状にする。
- ②鍋にペースト状にした黒豆、残りの豆乳を加え、沸騰直前まで温め、ゼラチンを加えて混ぜる。
- ③器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### ～春巻き栗きんとん～

栗きんとん…100g  
春巻きの皮…1枚  
小麦粉 …小さじ1 ) あわせて溶いておく  
水 …小さじ1 ) (のりとして使う)

- ①春巻きの皮は4等分にしておく。
- ②春巻きの皮の真ん中に栗きんとんをのせ、ふちに小麦粉をぬり、空気が入らないように三角に折る。
- ③170℃に熱した油できつね色になるまで温度を少しずつ上げながら揚げる。