

食育だより

2024年 12月 加古川市食育・栄養研究部会

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在もさまざまな習慣が残っています。ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしましょう。代表的なものを紹介します。

ぞんねんまつねんしぎょうの行事食



いとこ煮

かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める。



大晦日(12/31)



年越しそば

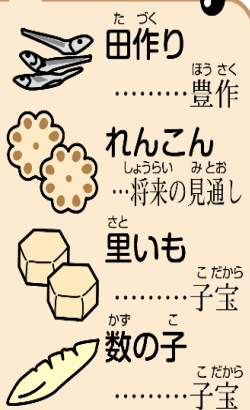
そばのように長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月(1/1~)



おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



関東風雑煮(角もち)



関西風雑煮(丸もち)



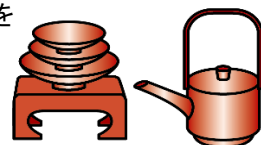
あんもち雑煮



小豆雑煮

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



人日の節句(1/7)



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

鏡開き(1/11)



お汁粉

歳神様へそなえてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などにに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月(1/15)



小豆がゆ

邪気を払うとされている小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月(1/20)



歳神様がお帰りになる日。

残ったもちや正月料理を食べ、尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

作ってみませんか？ ~紅白なます~

【材料】

4人分

大根 400g
金時人参 60g
塩 小さじ1/2
砂糖 大さじ2
酢 大さじ3
しょうゆ 小さじ2
塩 少々
ごま 小さじ1

【作り方】

- ① 大根・人参は皮をむき、千切りにする。
- ② ①に塩(小さじ1/2)を入れてまぜる。水気がでたら、よくしぼる。
- ③ Aをあわせる。
- ④ しぼった大根、人参とごま、調味料を混ぜ合わせる。



紅白の色は、お祝い事に用いる水引を表し、平安と平和を願ったものです。