

おせち 劇場



20 高橋 みゆ



おせち料理について

●おせち料理とは

もともとは季節の変わり目の節句(節供)に神様にお供えた料理でしたが、正月が一番重要な節句であることから、「おせち料理」といえば正月料理をさすようになりました。おせち料理は年神様へのお供え料理であり、また家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。みなさんもお正月にぜひ食べてみてはいかがでしょうか。

●代表的なおせち料理の意味

・紅白蒲鉾

紅白は祝の色。
紅はめでたさと慶びを、
白は神聖を表す。



・栗きんとん

豊かさや勝負運を願っている。
黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。

・黒豆

元気に働けますようにという意味。
「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉。



・昆布巻

日本料理の必需品。昆布で健康長寿を願う。
昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起物。



・菊花かぶ

旬のかぶもめでたい形にする。
消化によい栄養素を含み、御馳走の中の箸休めにぴったり。



●お雑煮

お餅は、昔から神様に捧げる神聖な食べ物として考えられている。
お雑煮は、白味噌仕立ての関西風、醤油仕立て(すまし仕立て)の関東風と大きく分けられる。お餅の形も、関西では丸餅、関東では切り餅が一般的。

参考文献:
<https://www.kibun.co.jp/>



ZE 小林 円佳

栄養新聞

Vol.34

発行日:
2018.12.20
浦和学院高校
栄養指導委員会



冬の食材

「旬の食材」を皆さんはどれくらい知っていますか？
旬の野菜や果物、旬の魚は本当に美味しいです。
今一度、「旬」を確かめてみてはいかがでしょうか。

野菜類

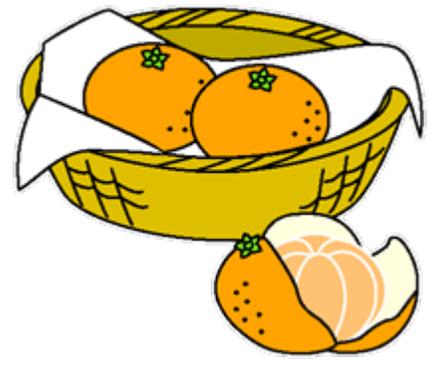
ほうれん草・小松菜・大根・人参・れんこん
山芋・芽キャベツ・春菊・わけぎ・カリフラワー
ブロッコリー・カブ・ワサビ・白菜・ねぎ

魚介類

ぶり・カツオ・鯛・ヒラメ・鮭・たら・ワカサギ
イカ・カキ・アンコウ・白魚・さより・ボラ
イトヨリ・イワシ・カニ・タコ・ホタテ貝・鱈・フグ

果物類

オレンジ・はっさく・キウイ・キンカン
いよかん・リンゴ・みかん・レモン



冬の食材は、寒い時期に体を温めるなどの効果があります。

また、栄養価も高くなります。本来の収穫時期にとれたものを食べるのは、体調を整えるためにとても大切なことです。

参考文献：www.kasuya.fukuoka.med.or.jp ZG 高梨 珠子

お雑煮の種類

お雑煮には各地方で様々な種類があります。その中でも珍しいお雑煮を紹介します。

三重県・・・3種類のお雑煮があります。

北勢のお雑煮(角餅・すまし汁)



伊賀のお雑煮(花ひら餅を焼く)



名張のお雑煮

(味噌仕立ての汁・きな粉につけて食べる)



沖縄県・・・お餅が入っていない！！



中にはフランス風にアレンジしたものもあります！



お正月にはぜひお雑煮を食べて
みてください！！

参考文献：<https://chefgohan.gnavi.co.jp> / cookpad.com

ZN 師星 俊