

毎月19日は「食育の日」



食育だより 12月号

お正月のごちそう！！

発行元：健康づくり推進課
発行日：2024年12月19日

ハレの日とは特別な日のことです。

お正月にはみなさんのおうちはどんな「おせち」「お雑煮^{ぞうじ}」を食べますか？「おせち」は毎日忙しいお母さんたちが、せめてお正月の3日間くらいはお料理をしなくてもいいように、とお祝いの意味もある保存のきく、お料理として作られました。「お雑煮」は一般的に餅の入った汁物が「お雑煮」と呼ばれ、主にお正月などのハレの日に食べられます。「おせち」も「お雑煮」も住んでいるところや家庭によって違います。

「おせち料理」ってどんな料理？



田作り

カタクチイワシの子どもを干したものです。昔はイネを植えるときに田んぼにコイワシを細かくきざみ、灰にまぜて肥料にしました。今年もいいお米がとれますようにという願いをこめて「田作り」という名前でよばれるようになりました。



数の子



ニシンの卵でニシンのことを「カド」といい、カドの子がなまって数の子になったといわれています。とてもたくさんの卵があるので、わが家がこれからも子どもがたくさん生まれて代々栄えますように、という意味があります。



きんとん

きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いがこもっています。



黒豆

豆はまめまめしいという意味。「家族みんなが今年も1年めで元気に過ごせますように、働けますように」という願いがこもっています。



だてまき

もともと長崎でカステラかまぼこといっていました。江戸に伝わり、江戸っ子の気だてを表す伊達(だて)の意味と、巻物の巻きがあわさって「だてまき」と言います。昔は本のような読み物は巻き物になっていたため、文化の発展を表しているといわれています。



えび

ゆでたり、焼いたりすると、えびの背が丸くなることから、腰が曲がるまで健康で長生きできますように、という願いがこもっています。



こぶ巻き

こぶ巻きの「こぶ」が「よろこぶ」と同じ音の言葉なので、おめでたいとされています。



なます

色の白い大根は、清らかな生活を願って食べます。また、大地に根をはるので、家の土台がしっかりして、栄えるといわれています。





全国のいろいろなお雑煮ぞうに



よく知られているものだけでも、その種類は100を超えるほどです。特徴的な地域を紹介すると、北海道は、明治時代に開拓使が置かれ、全国から人が集まった影響で多種多様な雑煮があります。鹿児島の一部では、雑煮に入れる餅の形については角と丸が混在しています。沖縄では古来から食べる習慣がなかったとか…

※ 鶏ガラだし雑煮

北海道は、雑煮の種類も多種多様。札幌では主に鶏ガラベースで焼いた角餅が入っています。具材は鶏もも肉、大根、人参、ごぼうの千切りなど。砂糖が入っていてすこし甘めです。

※ 宮古くるみ雑煮

煮干しだしの汁に焼いた角餅を入れた雑煮です。具だくさんで、鶏もも肉、高野豆腐、大根、人参、ごぼう、いくらなど。岩手県の宮古地域では、雑煮の餅を取り出して、甘いくるみだれにつけて食べる習慣もあります。

※ 東京江戸雑煮

かつおと昆布のだし汁に、焼いた角餅が入っています。具材は鶏もも肉、しいたけ、小松菜、人参、三つ葉など。醤油、みりんをしっかりと効かせるすまし汁です。関東風雑煮とも呼ばれていて、関東の広い地域で「東京江戸雑煮」と似たものが食べられています。

※ 名古屋雑煮

餅は焼かずに、かつおだしで煮て柔らかくします。戦国時代の激戦地であったことから、白い餅を焼くことが「城が焼ける」ことにつながり、縁起が悪いとされたためです。具材は餅菜(小松菜の仲間)。醤油、塩で味を調べて、かつお節をのせるだけのシンプルなもの。愛知県内と近隣の広い地域で食べられています。

※ 白味噌雑煮

かつおと昆布だしを使った白味噌仕立て。焼かずに煮た丸餅が入っています。具材は、里芋、金時人参、大根などで、すべて丸く切り、「家庭円満」「物事を丸く収める」といった願いをかけています。

※ 小豆雑煮

別の鍋で煮た丸餅を、甘い小豆汁に入れたもの。一般的なぜんざいに近いものですが、山陰地方ではこれが雑煮です。小豆の赤色には邪気を払う力があり、縁起が良いとされています。

※ 白味噌あん餅雑煮

いりこのだし汁であん餅を煮て白味噌で仕立てたもの。具材は里芋、金時人参、大根など。あん餅から小豆あんが溶け出して、独特のおいしさに。かつての高松藩の特産品で管理が厳しかった砂糖の「和三盆」を庶民が役人にばれないようにあんこに練りこみ、餅の中に隠して食べたのが由来といわれています。

※ 博多のぶり雑煮

別の鍋で煮た丸餅を、あご(干しトビウオ)のだし汁に入れたもの。具材はぶり、焼き豆腐、かつお菜(高菜の一種)、干しいたけ、かまぼこなどです。かつお菜は主に福岡県内で冬場に店頭で並ぶ、ほぼ雑煮専用の青菜です。志賀島(しかのしま)では、ぶりの代わりにさわらを使います。

