

Let's eat!! 12月号



受け継がれる日本の伝統的食文化

日本は山や川があり、四方を海に囲まれ、四季の変化があるのが特徴です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季おりおりの食べ物に特色があります。これらは郷土料理として、地域の食材を生かし、改良を加えて現代まで受け継がれています。主食のごはん、だしや発酵調味料(しょうゆ・みそ)などを使った「和食」も日本の伝統的食文化です。

また、日本にはたくさんの「行事」があります。お正月やお月見などの季節の変化に結びついた年中行事に加え、七五三や、収穫を祝うお祭りなども行事です。こうした、ハレの日(非日常で特別な時のこと)に食べる食事を「行事食」といいます。行事と食の関係が深いのは、和食の特徴でもあります。



冬至 12月22日 ~かぼちゃ、「ん」のつく食べ物、小豆~

冬至は、12月22日頃の1年で昼が1番短く、夜が1番長い日です。昔の人は、夜が長いことは死に近づくことと考えました。そこで、魔除けの力がある食べ物を食べたり、ゆず湯に入り、健康や幸せを願いました。

「ん」のつく食べ物

「ん」は五十音の終わりの文字です。1年の終わりに近い冬至に、なんきん(かぼちゃ)、だいこん、れんこん、こんにやくのように「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼びこむと言われています。



小豆

小豆の赤い色に、魔除けの力があると言われていいます。冬至には、かぼちゃと一緒に煮る「いとこ煮」などを食べる地域があります。



ゆず湯

ゆず湯とは、冬至に入る、ゆずを浮かべたお風呂のことです。寒い冬を無事に過ごし、暖かい春を迎えたいという願いから生まれました。ゆずには、体を温める効果があります。



かぼちゃの煮物

かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、冬まで保存できることから、野菜が不足しがちな冬に栄養をとるための知恵でもありました。



かたいのでケガをしないように、気を付けてください。電子レンジで2分くらい温めると切りやすいです。

かぼちゃのそぼろあん レシピ ~12月22日の給食から~

材料(2~3人分)

- ・かぼちゃ...1/4個
- ・鶏ミンチ肉...100g
- ・さやいんげん...4本
- ・しょうが(おろし)...1.5g
- ☆さとう...大さじ1
- ☆みりん...小さじ1
- ☆濃口しょうゆ...大さじ1/2
- ☆薄口しょうゆ...大さじ1/2
- ・だし汁(かつお)...1.5カップ
- ・片栗粉...小さじ1

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り、皮つきのまま一口大に切る。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③だしを煮立たせ、鶏ミンチ肉としょうがを入れてよくほぐす。
- ④かぼちゃを入れ、☆の調味料で味付けをし、落とし蓋をしてかぼちゃがやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ⑤2~3cm幅に切ったさやいんげんを加え、水溶き片栗粉を加えて煮る。



正月 1月1日から7日

~おせち料理~



おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理です。「お節」とは本来、暦上の節句のことを指します。その際に食べる料理をおせち料理と呼び、現在では節句の一番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。おせち料理は「めでたさを重ねる」という意味で、重箱に詰めて出されます。また、おせち料理にはそれぞれ意味が込められています。

おせち料理の意味

~他にもいろいろなおせち料理があります。調べてみてください~

黒豆 一年中「まめ(まじめ)」に働き「まめ(健康的)」に暮らせるようにとの願いが込められています。 	数の子 たくさんの卵があるというところから、子孫繁栄の願いが込められています。 	昆布巻き 「よろこぶ」の語呂合わせから祝いの儀には欠かせない食材です。 	ごまめ(田作り) 稲の豊作を願う気持ち、五穀豊穡の願いが込められています。 	きんとん 「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物とされています。 	海老 腰が曲がるまで丈夫という長寿の願いが込められ、海老の赤色は魔よけの色とも言われています。
---	---	---	---	--	---

~雑煮~

正月に食べる、もち入りの汁ものを雑煮と言います。もちは、神様の魂が宿る縁起物とされ、ハレの日の食べ物でした。もちいろいろな地域の具材を入れた温かい雑煮は、1年の無病息災を願って食べられています。雑煮は、地域の産物を生かしたものが多く、具やもちの形、だしや味付けなど、地域や家庭によって様々です。

