

# 給食だより



<冬休み特別号>  
 さいたま市立宮前小学校  
 校長 玉井 康仁  
 栄養教諭 秋山 昌代

## つた にほん でんとうしょく しょうがつりょうり 伝えよう日本の伝統食 ～お正月料理～

お正月は、新しい年が迎えられたことに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。日本には、昔からお正月に食べる料理（おせち料理、雑煮、七草がゆなど）があり、それぞれの料理には、いろいろな願いがこめられています。

### おせち料理

「おせち料理」とは、季節の変わり目の節日に食べる料理のことで「御節供料理」と呼ばれていたものが短くなった名前です。節日には、人日（1月7日）、上巳（3月3日）、端午（5月5日）、七夕（7月7日）、重陽（9月9日）があります。これを五節句といい、料理を用意していました。その後、正月に用意するお祝い料理を指すようになりました。新しい年をむかえるお祝いの料理なので、おめでたいわれのある材料が使われ、それぞれに願いが込められています。また、家中の人が揃ってお正月を楽しむために、料理を作り置きするようにしたのが始まりです。

#### くろ 黒まめ

まめで健康に暮らせることを願って。

#### かすのこ・さといも

多くの子どもが生まれて、  
 子孫が繁栄することを願って。

#### こぶまき

よろこぶに通じるので、楽しく暮らせる  
 ことを願って。

#### くわい

丸いところからヒョンと芽が伸びて  
 いることから芽が出ることを願って。

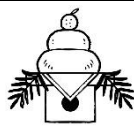
#### えび

腰が曲がるまで長生きできることを  
 願って。

#### きんとん

「金団」と書き、財産につながることから、  
 富を得ることを願って。

### かがみ 鏡もち



大小の丸いもちを重ね、  
 年神様へのお供えとして神前や床の間に飾ります。丸い形が昔の鏡（銅鏡）に似ていて、鏡は神様が宿るところからその名前が付いたといわれています。また、もちの上には橙をのせます。これは、代々に通じることから、子孫が代々繁栄するようという願いからです。最近では橙の代わりに、みかんがのっていることもあります。

### ななくさ 七草がゆ（1月7日）



春の七草をおかゆに入れて食べると、一年間病気を防ぐといわれ、奈良時代から行われている風習です。家族が健康に過ごせるようにとの願いが込められています。また、お正月のごちそうを食べ過ぎて疲れた胃を休めるのにもよい食べ物です。七草が揃わなくても、ありあわせの野菜で作ってみましょう。

※春の七草・せり、なすな、ごぎょう、はこべら、  
 ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）

## おやこ 親子でおせち料理を作ってみよう！

デパートやスーパーなどで好みに応じて買うことができるようになった「おせち料理」。しかし、おせち料理は次の世代に伝えたい世界に誇れる日本の味（郷土料理）です。簡単にできるおせち料理を、いくつか紹介したいと思います。今年はおやこで作ってみませんか。

### <田作り(ごまめ)>

#### (材 料)

- ・ごまめ(カタクチイワシの稚魚) 30g
- A {
  - ・しょうゆ 大さじ2
  - ・みりん 大さじ3
  - ・さとう 大さじ2
- ・白ごま(いって、包丁で切っておく) 小さじ1

#### (作り方)

- ①ごまめの腹わたをとり、フライパンでポキッと折れるくらいまでいる。
- ②ザルに入れ、ふるいにかけて焼きかすを取り除き、冷ます。
- ③フライパンにAを入れて、ヘラでかき混ぜながら煮立て、持ち上げてやっと糸をひく程度になったら、②とごまを加えて混ぜる。
- ④クッキングシートを引いたバットや皿に③をくっつかないようにバラバラに広げ、冷ます。

### <いもきんとん>

#### (材 料)

- ・さつまいも 350g
- ・くちなしの実 1個
- ・みりん 30ml
- ・さとう 50g
- ・水 適量

#### (作り方)

- ①さつまいもを洗って厚めに皮をむき、2cmの輪切りにし、水でさっと洗う。
- ②なべに①と、かぶるくらいの水を入れ、割ってガーゼに包んだくちなしの実を入れて火にかける。
- ③②に火が通ったら、なべの湯をこぼして、くちなしの実を取り出し、調味料を加えて弱火にかけ、しゃもじでさつまいもをつぶしながら、焦げないように合わせる。
- ④③が冷めたら1/2等分し、布巾やラップにとって、茶巾にしぼって仕上げる。

※栗を入れると、栗きんとんになります。

### <伊達巻き>

#### (材 料)

- ・たまご 4個
- ・はんぺん 30g
- ・だし汁 大さじ2
- ・さとう 大さじ4
- ・食塩 少々
- ・サラダ油(焼き油) 適量

#### (作り方)

- ①はんぺんをフードプロセッサーにかけるか、裏ごしをし、だし汁、調味料を加えて混ぜる。
- ②たまごを溶き、①に少量ずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③たまご焼き器を熱し、薄く油をひいて②を入れ、ふたをしてごく弱火で10分程度焼き、火を止めてそのまま5分蒸らす。
- ④表面が固まったら、ふた(表面が平らなもの)に油を薄く塗ってたまご焼き器にかぶせ、そのまま裏返して、ふたにのせる。
- ⑤ふたの上をすべらすようにして、たまご焼き器に④を戻し、3~4分弱火で焼く。
- ⑥巻きすに取り出し、熱いうちにゆるく巻き、形がついたらしっかりと巻いて、輪ゴムで留めて冷ます。冷めたら、適当な大きさに切る。

※調味料や加熱時間は、目安です。味見をしたり、火加減を調節したりして調理してください。