

食育だより



板倉中学校

おうち時間で日本伝統のお正月を過ごそう

今年の年末年始は、家庭で家族と過ごす時間が多くなりそうです。これを機会に、日本の伝統的なお正月の過ごし方を学んでみてはいかがでしょうか。まずは、食卓が一気にお正月の雰囲気になる、おせちづくりをしてみませんか？

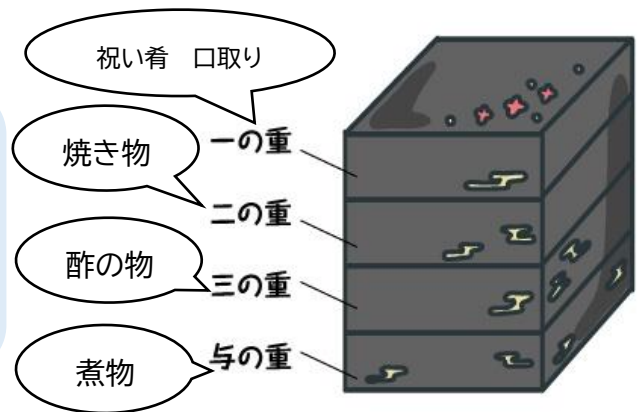
おせちは、お正月に食べるごちそうのことです。新しい年の初めに、家族の健康や幸せを願って食べられます。

おせち料理の分類は5種類！

おせち料理はコース形式になっています

①祝い肴 ②口取り ③焼き物 ④酢の物 ⑤煮物

5種類の料理を4段の重箱に詰めるのが正式な「おせち」です。詰める場所も決まっています。

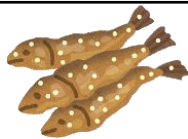


おせち料理には意味がある！

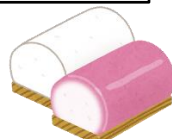
祝い肴 黒豆 田作り 数の子 かまぼこ たたきごぼう



【黒豆】
マメに働き、丈夫で元気に暮らせるように



【田作り(ごまめ)】
「五万米(ごまめ)」の当て字から、ごこくほうじょう五穀豊穡



【かまぼこ】
赤は魔除け、白は清浄を表し、紅白で用意する

口取り 伊達巻 栗きんとん 昆布巻き



【伊達巻】
巻物に見立てて、がくきょうじょうじゅ学業成就



【栗きんとん】
きんとん「金団」の漢字から、金運・財運を呼ぶ

焼き物 えび 鯛 ブリなど縁起の良い海産物

【えび】
ゆでたえびの背が曲がる様子から、健康長寿を連想



酢の物 紅白なます 菊花かぶ べこはだ



【紅白なます】
水引をかたどっていて、平安や平和を表す

煮物 山の幸でつくる煮物には縁起物の具材を入れます

- ・れんこん 将来の見通しがきく(穴が開いているから)
- ・さといも 子孫繁栄(子芋ほんえいがたくさんつくから)
- ・ハツ頭 頭となって出世する



- ・くわい めでたい(早く芽が出るから)
- ・ごぼう 根を張り代々続くように

冬休みに作ってみよう！

家族をもてなす簡単おせちで、
作って楽しい、食べて楽しい時
間を過ごしましょう！



簡単！アレンジおせちレシピ

りんごとさつまいものきんとん			作り方
材料	作りやすい分量	切り方等	①鍋に水大さじ2(分量外)を入れて、さつまいもとりんごを層になるように入れる。 ②ふたをして弱火で蒸気が出てくるまで加熱する。 ③りんごから水分が出てきたら、全体を混ぜ合わせてさつまいもが柔らかくなるまでふたをして煮る。 ④さつまいもが崩れるくらいになったら、火を止めて木べらでさつまいもとりんごを潰すように混ぜ合わせる。(ミキサーにかけるとなめらかになります) ⑤再び火をつけ、はちみつを加えてちょうどよい硬さになるまで水分を飛ばす。(焦げやすいので火加減に注意して、よく混ぜる。)
さつまいも	中1本	小いちょう切り	
りんご	1個	小いちょう切り	
はちみつ	小さじ1		
余ったきんとんはアレンジレシピで！ ○食パンに塗っておさつトースト ○パイシートで包んで焼いて スイートポテトパイ ○バニラアイスに添えて 食後のデザートがワンランクアップ			＊さつまいもとりんごの加熱は電子レンジでも可。電子レンジの場合、水は入れなくて良いです。
＊他にもおいしいアレンジを見つけたら教えてね！			

まめ(豆)なたづくり			作り方
材料	作りやすい分量	備考	①乾燥小魚は、フライパンでカリカリになるまで乾煎りして、皿に出しておく。 ②大豆の水煮は、片栗粉をまぶして油を熱したフライパンで揚げ焼きをして、油を切っておく。 ③②のフライパンの油を軽くペーパーでふきとり、◆の調味料を入れ、砂糖が溶けるまで加熱して甘だれを作る。 ④弱火にして、①と②を加えてよくたれを絡ませ、最後にごまをまぶして混ぜ合わせる。 ＊甘だれを煮詰めすぎると、冷めた時に固まってしまうので注意する。
乾燥小魚	50g(1袋)	乾燥大豆の場合は30gを水で戻す	
大豆水煮	100g		
片栗粉	大さじ1		
揚げ油	適宜	◆	
しょうゆ	小さじ1	◆	
砂糖	小さじ2	◆	
みりん	小さじ1	◆	
いりごま	小さじ1		
★給食で度々登場する、「大豆と小魚のごまがらめ」のおせちアレンジバージョンです。			

中学生でも簡単に作れる料理です。ぜひ挑戦してみましょう！