

## お正月の食べもの

昨今、お正月でも営業している店舗が多く、食材の購入や外食することも気軽にできるため、お正月ならではの料理を食べる機会が減っているかもしれません。しかし、日本古来より伝わる料理には色々な願いが込められています。どんな願いが込められているのでしょうか？

### おせち料理

～最近手作りする機会が減り、購買傾向。～

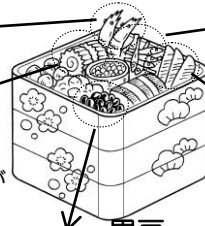
#### えび

腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味がある。



#### 伊達巻

形が巻物に似ているため、知識が増えるように願いが込められている。



#### 数の子

数の子にはしんの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味がある。



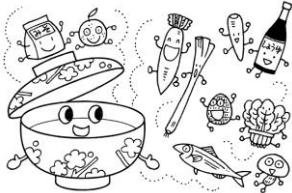
#### 田作り

昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味。



### お雑煮

～地方色が強い！～



- ・丸餅・角餅の違い
- ・みそ仕立て・すまし仕立て
- ・具材の違い

#### 黒豆

まめで健康に暮らせますようにという意味が込められている。



#### Q.名古屋の家庭に多いお雑煮は？

鰹だしの醤油ベースのすまし汁に、焼かない角餅と餅菜を入れる、シンプルなお雑煮。

※餅菜（もちな）はこの時期にこの地域に出回る。小松菜に似ているけれど、別の野菜です。

### 七草粥

～春の七草、秋の七草がある!?～

**春の七草** ←食べて無病息災を願う  
はこべら、せり、なすな、すすな、ごぎょう、ほとけのざ、すすしろ



**秋の七草** ←眺めて楽しむ

はぎ、すすき、ききょう、くず、ふじばかま、おみなえし、なでしこ



～“鏡開き”（かがみびらき）とは？～



お正月に飾った鏡餅を木槌などで叩き割り、食べます。

これを縁起の良い「開く」という言葉を使って「鏡開き」といい、1月

11日に行うのが一般的です。古来より、赤い小豆には魔除けの意味があり、新年の仕事始めや道場開きに、甘く煮て食べていたことが由来といわれています。

### 保育園メニューを家庭でも！

#### ♪ぜんざい♪

【材 料】（幼児4人分）

あずき 40g、水 1 カップ強、さとう大さじ 4 と 1/2、塩少々、切りもち 2 個

【作り方】

- ① あずきは洗ってたっぷりの水（分量外）でゆで、ゆで汁を捨てる。
- ② ①に水を加え、さし水をしながら小豆が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にさとう・塩を加えて、さらに煮る。
- ④ もちは食べやすく切り、ゆでるか焼く。（ゆでるときは水から弱めの火で）
- ⑤ ④を器に盛付け、③をかける。