

# お正月の食べ物について知ろう

あけましておめでとうございます！

今年もいっぱい食べて、元気に楽しく過ごしたいですね！


お正月になると特別な料理や特有のかざりがたくさんあります。今回はお正月によく食べられている「おせち料理」と定番のかざり「鏡もち」について紹介したいと思います。

## おせち料理は「まごわやさしい」…！？


おせち料理は元日に食べると思う人が多いかもしれませんが、北海道や東北地方では、**大みそか**に食べる習慣があります。実は、おせち料理はもともと新年をむかえる料理として大みそかの夜に食べるものでした。それが今となっては、大みそかには**年こしそば**を、新年になってからおせち料理を食べるように変わっていきましました。北海道や東北地方の食べ方はむしろ伝統に沿ったものといえますね。

ところで、「まごわやさしい」という言葉を聞いたことはありますか？


この言葉は、栄養バランスのよい献立をつくる際に取り入れたい「和の食材」の頭文字を取った言葉です。おせち料理は「まごわやさしい」の食材が、ふんだんに盛り込まれたバランスのよい健康食といわれています。

**ま** **まめ(豆類)**…黒豆など 


おせち料理によく入れる黒豆は「まめ(げんき)に暮らせますように」という意味があります。豆類にはタンパク質とマグネシウムがたくさん入っています。

**や** **野菜**…煮しめ、紅白なますなど 


様々なビタミンがふくまれ、めんえき力や皮ふを強くします。紅白なますには、めでたいことや喜びをあらわす紅色、清じょう・神せいを表わす白を組み合わせています。

**さ** **魚**…海老、鯛、かまぼこ、数の子、いくら 


魚にふくまれるDHAとEPAには血液をサラサラにしたり、ひ労回復効果があります。数の子には「子宝にめぐまれますように」という願いがこめられています。

**し** **しいたけ(きのこ類)**…煮しめなど 


しいたけにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、骨を丈夫にしてくれる働きがあります。

**い** **いも(いも類)**…栗きんとんなど 

いもには、おなかの調子を整える食物せんいがたっぷりふくまれています。おせち料理に入れる栗きんとんは、金色の宝に例えて「豊かにすごせますように」と願いがこめられています。

**ご** **ごま**…田作り、たたきごぼうなど 

ごまには老化を予防するビタミンEが含まれています。おせち料理では、田作りやたたきごぼうに使用され、ごぼうには「長く、幸せに暮らせますように」という願いがこめられています。

**わ** **わかめ(海そう類)**…昆布巻 

海そう類にはカルシウムなどのミネラルが豊富に入っています。昆布には「養老昆布(よろこぶ)」に通じ、不老長寿(ふろうちょうじゅ)の意味があります。

毎日の食事の中にも積極的に取り入れるといいよ！

## 鏡もちのいろは

お正月にかざる**鏡もち**は、ただのかざりではなく「歳(とし)神さまへのお供えもの」です。もともとお正月は「歳(とし)神さま」をおむかえるための行事とされていました。歳(とし)神さまは、新しい年を運んで来られる神様で、鏡もちを魂(たましい)が宿る場所にしていました。お正月にこの魂(たましい)を分けてもらうことで「年をとる」ことができるといわれています。

鏡もち丸いおもちを2つ重ねてかざります。おもちの丸い形は「円満」、2つ重ねるのは「かさねがさね」という意味があり、「円満に年を重ねる」という願いが込められています。

また、鏡もちのかざりにもそれぞれ意味があります。

### < 橙(だいたい) >

大きくなっても実が落ちない橙は「代々、家が栄えるように」かざります。しかし、実際にはミカンをかざっている家庭が多いかもしれません。

### < 御幣(ごへい) >

白一色のものは四手(しで)とよばれ、四方に手を大きく広げてはん栄するようにと願うものです。赤い色はまよけを意味します。

### < 四方紅(しほうべに) >

四方を紅で囲むことで天地四方をおがみ、災いをはらって1年のはん栄をお願いします。

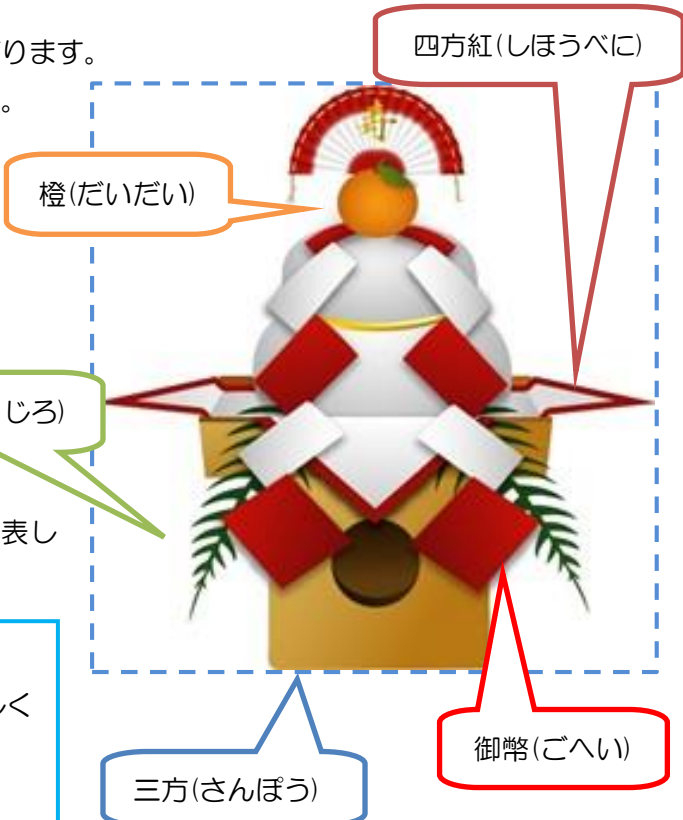
### < 裏白(うらじろ) >

葉っぱが左右対称ように生えて対になっているところから夫婦円満を願います。さらに、うらが白いことは「清れん潔白」を表し白髪になるまでの長じゅを願う意味も込められています。

### < 鏡もちの正しいかざり方 >

- 1.三方(さんぼう)の上に四方紅(しほうべに)をはしがたれるようにしく
- 2.裏白(うらじろ)の葉っぱをのせる
- 3.おもちを2つ重ねておく
- 4.おもちの上に御幣(ごへい)をのせて、橙(だいたい)をかざる

鏡もち神様へのお供え物なので、神様がいらっしゃる「松の内」(1月7日)までは食べたりせず、かざっておきましょう。歳(とし)神さまの魂(たましい)をいただくことを「鏡開き」と言い、1月11日に行われることが多いですが、地域によっては15日のところもあります。



## 手作り門松を作ろう！！

- 材料**
- ・ちくわ 1本
  - ・いんげん 2本
  - ・ブロッコリー 2つ
  - ・カニカマ 適量

- 作り方**
- ①ちくわとゆでたいんげんを3等分にする
  - ②ちくわにいんげんを3本差し込む
  - ③ゆでたブロッコリーを一番前に差し込む
  - ④カニカマの赤い部分を結んでのせる
  - ⑤残ったカニカマを裂き、ちくわに巻きつけます。

