



おせち料理について

「おせち料理」は年神様へのお供え！

おせち料理は、季節の変わり目の節句に神様にお供(そな)えた料理でしたが、正月が一番重要な節句であることから、やがて「おせち料理」といえば正月料理をさすようになりました。おせち料理は年神様へのお供え料理であり、また家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。五穀豊穡(ごこくほうじょう)、子孫繁栄(しそんはんえい)、家族の安全と健康などのいのりを込めて山海の幸を盛り込みます。

「年神様」ってどんな神様？

元旦(げんたん)に、家々に新年の幸せをもたらすために、高い山から降りてくる神様が「年神様」。「正月様」「歳徳神(としとくじん)」とも呼ばれています。昔の人は祖先の霊が田の神や山の神になり、正月には年神となって、子孫の繁栄(はんえい)を見守ってくれるのだと考えていました。そこで、たくさんの幸せを授かるために、年神様をお迎(むか)えしてお祝いする様々な風習や行事が生まれました。

縁起のよいおせち料理のいわれ

【えび】長生きの象徴(しょうちょう)
えびは、長いひげをはやし、こしが曲がるまで長生きすることを願って正月かざりやおせち料理に使われます。おせち料理には、小えびを串で止めた鬼(おに)が焼がよく用いられます。

【数の子】子宝と子孫繁栄(しそんはんえい)を祈る
数の子はニシンの卵(たまご)。二親(にしん)から多くの子が出るのでめでたいと、古くからおせちに使われました。正月らしい一品です。

【昆布巻(こぶまき)】日本料理の必需品(ひつじゆひん)、昆布で健康長寿(けんこうちやうじゆ)を
昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展のえんぎものです。おせち料理には、にしめの結び昆布、昆布巻となかなかの活躍です。

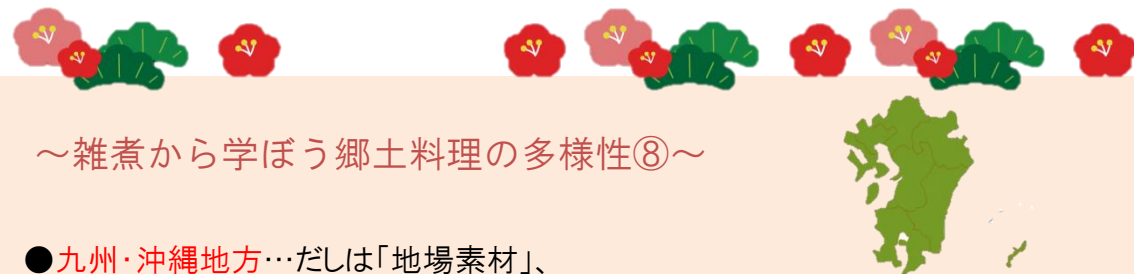
【黒豆】元気に働けますように
「まめ」は元来、じょうぶ・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などのゴロ合わせからも、おせち料理には欠かせない料理です。

【菊花(きっか)かぶ】旬(しゆん)のかぶもめでたい形で
冬が旬のかぶをおめでたい菊(きく)の形に飾(かざ)り切りし、あかくそめて、紅白(こうはく)の酢のものに仕立てたのが菊花かぶです。消化によい栄養素を含み、ごちそうの中のはし休めにぴったり。

【紅白かまぼこ】紅白は祝の色
かまぼこは「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理。紅はめでたさとよろこびを、白は神聖を表します。

【田作り】小さくてもお頭つき
五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料としてまいたことから名付けられた田作り。カタクチウシの小魚(ごまめ)を使った田作りは、関東でも関西でも祝い肴(さかな)3品のうちの1品です。

【くりきんとん】豊かさや勝負運を願って
黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。日本中どこにでもあるくりは、山の幸の代表格で、「勝ちぐり」と言って、縁起がよいとして尊(とうと)ばれてきました。



～雑煮から学ぼう郷土料理の多様性⑧～

●九州・沖縄地方…だしは「地場素材」、
具材はとり肉やかまぼこがメイン。すまし仕立ての味付けです。

- 福岡(ふくおか)県 かつお+こんぶ+焼きあご／ぶり・しいたけ
- 熊本(くまもと)県 かつお／もやし・するめ
- 宮崎(みやざき)県 かつお／かまぼこ・ゆず
- 鹿児島(かごしま)県 焼きえび／しいたけ・にんじん
- 佐賀(さが)県 こんぶ+あご+しいたけ／えび・かまぼこ
- 長崎(ながさき)県 とり肉+かまぼこ／ぶたの角煮
- 大分県 こんぶ+煮干／とり肉・かまぼこ
- 沖縄(おきなわ)県 かつお+しいたけ+ぶたの煮汁／ぶたモツ・こんにやく

ぶりの雑煮(福岡県)



お餅は煮た丸餅で、出世魚の「ぶり」と伝統野菜の「かつお菜」をあしらっているのが特徴です。かつお菜は、博多に古くから伝わる高菜の仲間で、茎の部分の味がカツオ節に似ていることが名前の由来といわれています。



～だしを使ったレシピ～

ねぎの焼き浸し



ねぎには**ビタミンA、C、カルシウム、βカロチン**などが含まれています。また、白ねぎやニラ、たまねぎなどに含まれる**アリシン**には血行をよくし、疲労物質である乳酸を分解する作用があります。疲労回復に効きます。

<材料>

- ・ごま油 大1
- ・長ネギ 2本
- ★だし 200cc
- ★醤油 大1/2
- ★みりん 大1
- ★塩 小1/3

油揚げ、ちくわを一緒に煮るとたんぱく質もとれ、さらに栄養バランスUP

<作り方>

- ①長ねぎは4～5cmの長さに切り、ごま油を熱したフライパンで焼き目がつくまでこんがり焼く。
- ②小鍋に★の材料を入れて①のねぎを加えて火にかけ、5分ほど煮る。
- ③保存容器に入れて完成。冷蔵庫で3日を目安に食べて下さい。

ワンポイント

小鍋で煮ずに①のフライパンに★の調味料を入れて煮てもOKです

