



お正月

みなさん、明けましておめでとうございます。今年もたくさん食べて、体を動かして元気に過ごしましょう！今回はお正月について紹介したいと思います。

～おせち料理にこめられた願いや意味～

・昆布巻（こぶまき）

こんぶは「よろこぶ」との語ろ合わせで、縁起物（えんぎもの）として用いられてきました。「養老昆布（よろこぶ）」とも書けることからお祝いの意味の他に不老長寿（ふろうちようじゆ）の願いがこめられています。

・かずのこ

ニシンという魚の卵です。数がたくさんあるので、子孫がたくさん生まれて家が栄えますように、という願いがこめられています。

・黒豆

まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように、という意味です。

・れんこん

れんこんには穴があいています。「先の見通しがよい」という意味で縁起が良い食べ物です。

・えび

えびは体が丸まっています。こしが曲がったえびを食べて、こしが曲がるほど長生きすることを願っています。

・くりきんとん

きんとんの黄色はお金、くりを小判に見立て、お金に困らないように、という願いがこめられています。

・だてまき

家ほうの大切なまき物に似ているので縁起が良い食べ物です。ほかの説もあるので、興味のある人は調べてみてね。



おそうによって地域でこんなに違うの？！

お正月と言えば、おそうにですね！！みなさんが食べるのはどんなおそうにですか？おそうによって全国各地で味も具材も違うんです！！特に西日本と東日本では全く別物と言ってもいいくらい違うんですよ。

西日本のおそうに

特ちょう

- ・焼かずゆでた丸もち
- ・具材は里いも、大根、にんじんなど
- ・白みそを使ったみそ仕立て



京都
深い味わいの
白みそ仕立て



広島
名物のかきを入
れる



鹿児島
だしとして焼き
えびを使う

丸もちを使う理由は、「その年を丸くおさめる」という意味で丸もちを使います。関東ではみそは縁起が悪いといわれて使われていませんでしたが、関西ではあまり武士社会の影響がなかったため、みそが使われているようです。

東日本のおそうに

特ちょう

- ・焼いた角もち
- ・具材はとり肉、小松菜、にんじん、大根、かまぼこ
- ・しょうゆ味のすまし汁であっさり



東京都
こんぶとかつおを
合わせたさっぱりだし



宮城
焼きハセを入れる



北海道
海せんがたっぷり
入ったごうかな
おそうに

角もちを使う理由は、一度に大量生産できるためといわれています。また「敵をのす（「敵をやっつけてやる」の意味）」という意味をこめて、のしもちを切った角もちを焼いて使っているという説もあります。

豆知識



鏡もちはいつまでかざっておくの？

鏡もちとは新年の神様である年神様の依代（よりしろ）、つまり家にやってきた年神様の居場所なのです。神様と一緒に一年のはじめを祝おうとする人たちの思いがこの鏡もちにはこめられているのです。

鏡もちを松の内が明けたあと1月11日の鏡開きまでかざっておくのがよしとされています。鏡もちをどんどん焼きなどでみんなで分けて食べることで、その年の一年は無病息災で過ごせるといわれており、大変ありがたい食べ物なんです。



お正月って何をするの？



お正月をむかえる前には、大そうじをし、門松やしめかざり、鏡もちの準備をするのが一般的です。1年の最後の日をおみそか（おおみそか）といい、おせち料理の準備などをして過ごし、夜には心を清めるための除夜（じょや）のかねが鳴らされ、年こしそばを食べながら新年をむかえます。元日の朝には、前日に作ったおせち料理や、おそうにを食べ、寺や神社に初詣（はつもうで）に行き新年の健康と幸福をおいのりします。おせち料理を作る理由は、日ごろいそがしく働いている女性にお正月の間だけでも休んでもらうための、保存食でもありました。年賀状を見たり、お年玉をもらうこともみなさんにとっては正月の楽しみの一つですね。このように、お正月の行事はお正月前から始まっています。お正月前に年神様をむかえる準備に時間をかけ、新年は**健康と幸福をいのり、家族で静かに過ごす**のが本来のお正月の過ごし方です。

大根

1月に美味しい野菜

大根の旬は11～2月です。春夏に出回るものもありますが、寒い時期のほうが、甘味がありみずみずしいです。大根は葉に近いほど甘く、下にいくほど辛味が強くなるんですよ。大根は消化を助け、胃腸を整える成分を含むので、食べ過ぎや胃もたれに大根おろしが役立ちます。大根にはたくさんの種類があり、大きさや形も様々です。日本では白色が一般的ですが、赤色や真っ黒などカラフルな大根があります。

ぶた肉のおもちまき

<材料>

ぶた肉	12まい	タレ	
(バラ、モモスライスなど)		しょう油	大2
もち	2～3個	みりん	大2
塩こしょう	少々	さとう	小2
片くり粉	適量		

余ったおもちで作ってみてね！



<作り方>

1. おもちを適当な大きさに切る。
2. ぶた肉を広げ、塩こしょうをする。
3. おもちを手前に置き、クルクルまく。
4. 全てまいたら軽く片くり粉をつける。
5. タレを合わせておく。
6. フライパンにうすく油をひき、ぶた肉のまき終わりを下にして並べる。焼き色がつくように両面を中火で焼く。
7. 焼き色がついたらふたをして弱火で約3～4分むし焼きにする。
8. ふたをとってタレを回し入れて完成

チーズも入れると美味しいよ！

