

1月 もぐもぐ通信

～お正月～

みなさん、あけましておめでとうございます！お正月は何をして過ごしましたか？おせち料理は食べましたか？おせち料理の中身にはたくさんの食材が入っています。おせち料理の中身の意味は、家族が幸せになる願いがたくさん詰まっています。今日は、おせち料理のそれぞれの意味や願いについて紹介します。



だてまき

まきものに似た形から、学問やきょうようなどがそなるようにという意味と、習い事や学問がじょうじゅするように、といういわれがあります。

昆布まき

語呂（ごろ）合わせて「よろこぶ」という意味や、「子生（こぶ）」の当て字から子孫繁栄（しそんはんえい）を願います。

たたきごぼう

根づく野菜のため家の土台がしっかりとするように願い、細く長く幸せになりますようにという意味です。

田作り

片ロイワシを農作物の肥料として使っていた田畑が豊作になったことから、こくもつが十分に実るように願います。

くりきんとん

きんとんは金団と書くことから、財産や富を得て豊かに1年を過ごすという意味と、かち（うすで叩いて割る）くりともかけて勝負に勝つという2つの意味があります。

エビ

エビがCの字の様に曲がっている姿から、こしが曲がるまで長生きできるようにというちょうじゅの願いを込めています。

かまぼこ

かまぼこの半円形が日の出や年神様を表しえんぎが良く、紅色はまよけ、白色は身をきよめるという意味をもっています。

黒豆

黒く日焼けするくらいマメに働けるようにという意味がこめられています。また、黒色がまよけの意味も持っています。

数の子

たまごの数が多きことから、しそんはんえいを願います。数の子はニシンが親であることから「二親けんざい」という意味もあります。

お正月クイズ！

第一問

Q.お正月になるともらえる「お年玉」ですが、昔はどんなものがお年玉としてくばられていたでしょう。
①おてだま ②おもち ③みかん

第二問

Q.お年玉をいれるふくろのことを「ポチぶくろ」といいますが、どうしてポチぶくろというのでしょうか。
①「これっぽっち」という意味 ②「ポーチ」という意味 ③「ちいさい」という意味

第三問

Q.神さまにおそなえする「かがみもち」ですが、どうして二つに重ねるようになったのでしょうか。
①ゆきだるまのようにしているから ②だるまのようにしているから ③サンドイッチのようにしているから

第四問

Q.お正月に、おめでたい言葉を紙に書くことをなんというでしょう。
①しゅうじ ②かきぞめ ③てがみ

第五問

Q.1月2日の夜にみる夢を「初夢」というのですが、縁起（えんぎ）の良い夢として最初に出てくると良いといわれているものはなんでしょう。
①ふじさん ②かみさま ③おじぞうさん

第六問

Q.お正月にふさわしい魚として、タイが出されますが、どうしてタイなのでしょう。
①「ありがタイ」だから ②「めでタイ」だから ③「たべタイ」だから



作ってみよう！

ひとくちでぱくっと！芽キャベツのベーコンチーズ焼き



一口サイズでいりどりもきれいなのでお弁当にも◎
かんたんに作れるので、朝食の1品にもおすすめです！
ぜひ作ってみてね！

材料（2人分）

- ・芽キャベツ 6個
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ベーコン 1枚
- ・塩 少々
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・粉チーズ 大さじ1

作り方

- ①芽キャベツは、外がわの葉をとって、たて半分に切る。
- ②スライスチーズとベーコンは、6等分に切る。
- ③なべに湯をわかし、塩をふり、芽キャベツを入れて2分にする。
- ④ボウルに芽キャベツ、オリーブオイル、粉チーズをいれて全体にあえる。
- ⑤ゆでた芽キャベツ、ベーコンをフライパンで焼く。
- ⑥芽キャベツの上にチーズ、ベーコン、芽キャベツの順に重ねて、つまようじで止めて完成。



クイズの答え

- 第一問 ② 年のはじめに神さまからたましいを分けてもらうという理由から、昔はおもちを分けられていました。
第二問 ① これっぽっちですが・・・という意味からポチぶくろという名前がつけられました。
第三問 ③ おもちを昔は、サンドウィッチのようにおかずをはさんで持ち歩いていたことが由来となっています。
第四問 ② 1月2日に、お正月にふさわしい文字を紙に書きます。
第五問 ① 「いちふじ・にたか・さんなすび」と言われており、ふじさん・たか・なすびが夢にでてくると良いと言われています。
第六問 ② 赤色は、お祝いの色とされており、赤い魚のタイは、「めでタイ」ということで正月にだされています。

旬の食材...芽キャベツ

キャベツのミニチュアのような芽キャベツ。食べたことはありますか？分類上、れっきとしたキャベツの仲間、1かぶに50個以上の実ができることから、別名「子持ちキャベツ」とも呼ばれています。原産地はベルギーで、旬は12～2月です。可食部（かしょくぶ）100gあたりの栄養素の含有量（がんゆうりょう）をキャベツとくらべると、ビタミンCは約4倍、食物繊維（しょくもつせんい）は約3倍、ビタミンB2は約7倍、β-カロテンはなんと約14倍も含まれ、小さいながらも栄養がぎゅっとつまっています！

調理のポイント！

芽キャベツは巻き（まき）がかたいので、火が通りにくく苦みもあるので、サラダやいため物に使う場合は下ゆでしてアクをぬいてから調理しましょう。

・下処理（したしより）

芽キャベツの下ゆでは、外がわの皮を1～2枚むいてから茎（くき）のところに十文字に切りこみを入れておくと火が通りやすくなり、早くむらなくゆであがります。少し塩を加えてふっとうさせている湯の中で1分半～3分程度かるくゆで、すぐに冷水に落とします。使う料理に合わせてゆで加減を調節しましょう。

・煮物（にもの）

シチューやポトフなど洋食のにこみ料理に使うと見た目もかわいく、芯（しん）までやわらかく味がしみこんでおいしいです。にこみに使う場合は下ゆでは必要ありません。

・いため物

火が通りにくいので、下ゆでしてからの方が仕上がりがきれいでおいしくなります。中国料理などのいため物にも使えるほか、下ゆでしたものに、塩こしょうしてさっとバターをからめるだけでメインの付け合せにできます。また、パスタの具にも使えます。

・あげ物

くしあげにしたり、フライにしてもおいしいです。その場合は下ゆでも、しなくてもどちらでもだいじょうぶです。