

ならの 食育歳時記

～十二月号～

知って納得、食育情報！季節の食を楽しみ、健康で豊かな毎日を。

子どもと一緒に！ かんたん おいしい おせち料理



おせち料理のいわれ

もともとは、節句のお祝いに神様にお供えした食べ物が「おせち料理」でしたが、1年の始まるお正月がもっとも重要な節句であったことから、お正月料理だけ「おせち」と呼ぶようになりました。おせち料理に縁起のよい食材を使うのは、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めたものだから。おめでたい語呂合わせを楽しみながら、年末年始の伝統料理や習慣を子どもたちに伝承したいものですね。

紅白かまぼこ

紅白はめでたさと神聖さの組み合わせ。



栗きんとん

「勝ち栗」とも言われ、栗は縁起のよい食べ物。



えび

長いひげと腰が曲がっていることから長寿を願っています。

数の子

多産への願い。二親(ニシン)から多くの子が生まれる、という語呂合わせ。

田作り(ごまめ)

昔は小魚を田畑の肥料としたことから、豊作を願って「田作り」と言われます。

里芋

子芋がたくさんつくので子孫繁栄を意味します。



れんこん

穴があることから「先の見通しがよい」と開運を祈る意味があります。

黒豆

「まめ」は健康、丈夫を意味します。



子どもが喜ぶ♪ かんたんおせち

「伝統のおせち」ってなんだかムズカシそう……。でもお正月らしい料理を簡単に作りたい！
 今年は、肩ひじ張らずに家族の好きなものやちょっとぜいたくなものも織り交ぜ、たくさんのおいしさを詰めてどこにもない「ウチのお正月」を楽しみましょう。

■ さつまいものオレンジきんとん ~生クリームを加えるので濃厚でおいしい。

材料名	基準量
さつまいも	400g
〔オレンジジュース	カップ1・1/2
砂糖	60g
生クリーム	大さじ3
栗甘露煮	好みの量

♪基本のきんとんの作り方

- ①皮をむいたさつまいもにごく少量の食黄を加えてゆでる。ゆであがったら裏ごしする。
- ②①のさつまいもに栗甘露煮の汁と砂糖を煮詰めたものを加えてねり、刻んだ栗甘露煮を混ぜ合わせる。

◆つくり方◆

- ① さつまいもは皮をむいてゆでてつぶす。(裏ごしするとなめらかな仕上がりになります。)
- ② オレンジジュースと砂糖を鍋で煮詰め、①を加えてゆるめにねり上げる。(冷めると固くなるので)
- ③ 火を止めてあら熱をとってから、生クリームを加えてよく混ぜる。
- ④ 好みに栗甘露煮を上を飾る。



■ 里芋の揚げ煮 ~子どもにも食べやすい甘辛味です。

材料名	基準量
里芋	中4個
白ごま	適量
揚げ油	適量
〔だし汁	カップ1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ3
みりん	カップ1/3

◆つくり方◆

- ① 里芋は皮を除き、さっとゆでて水気をふきとる。
- ② ①を160℃で色よく揚げる。
- ③ 調味料を煮立てて揚げたての②を加えて煮含め、最後に白ごまをまぶす。



■ アーモンド田作り ~香ばしいアーモンドがくせになる。

材料名	基準量
ごまめ	40g
細切りアーモンド	30g
〔砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ3
みりん	大さじ1

- ♪味付けは、バターと粉チーズでもおいしい。
 ♪基本の田作りは、ごまめ50gをいり、別鍋に沸騰させた砂糖・しょうゆ・みりん各大さじ1・酒大さじ3に入れてからめる。

◆つくり方◆

- ① フライパンにごまめとアーモンドを入れ、ごまめがカラッとするまで弱火でこがさないようにいる。
- ② 別鍋に調味料を煮立て、①を加え軽く混ぜながらいりつけるようからめる。
- ③ バットなどに広げて冷ます。



■ かまぼこのオードブル ~お好みの具をはさんで。

材料名	基準量
かまぼこ	8cmくらい
いくら	10g
きゅうり	10g

♪具は他に数の子や、大人向けにはクリームチーズとわさび漬けを混ぜたもの、明太子などでも。

◆つくり方◆

- ① かまぼこは1cm厚さに切り、中央に切込みを入れる。
- ② きゅうりはかまぼこの幅に合わせて薄切りにする。
- ③ ①の半量にいくらをはさみ、残りに②のきゅうりをはさむ。(いくらときゅうりを一緒にはさんでもよい。)



■ 梅花ソーセージ ~子どもに人気のメニュー。

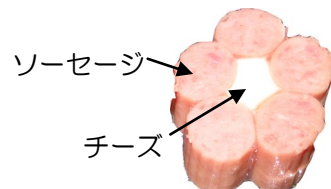
材料名	基準量
ウインナーソーセージ	5本
棒チーズ	2本
小麦粉	適量

♪輪切りする厚さが薄いとソーセージがはずれやすいので注意。

♪ラップでくるんで電子レンジで加熱する方法でもできます。

◆つくり方◆

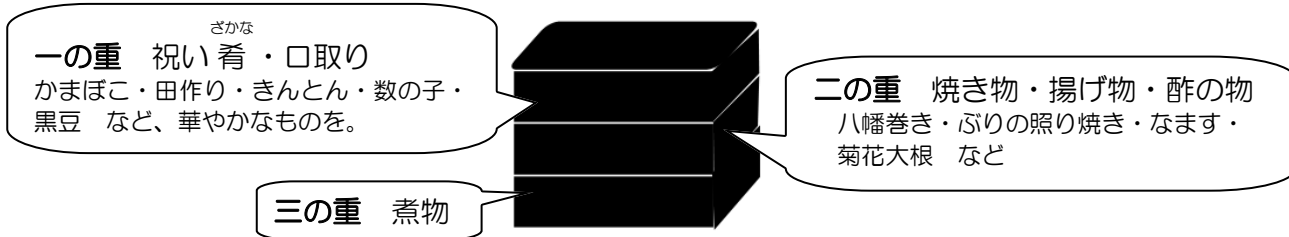
- ① ソーセージとチーズにそれぞれ小麦粉をまぶす。
- ② チーズを芯にして5本のウインナーを外側に囲むように並べて、梅の形を作り、巻きすで巻き、3ヶ所を輪ゴムでとめて蒸し器で5~6分蒸す。
- ③ 冷めてから巻きすをはずして、輪切りにする。



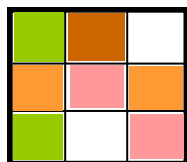
子どもと楽しむおせちのいろは

伝統的なおせちの詰め方では、重箱の、一の重から三の重にそれぞれどのようなものを詰める、といったルールがありますが、基本を参考に我が家流の盛り付けでOK!

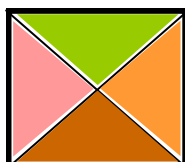
■ おせちの詰め方



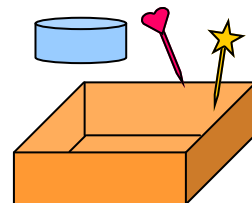
段詰め
中央は色形のはっきりしたものにするときれい。



市松
バランなどで味が移らないように。



四方
「田」の字に仕切る方法も。偶数が気になる時は縁起物をあしらって奇数にする。



もっと簡単・かわいらしく
お重に詰める以外に、四角い容器にピックでさして並べたり、小さい器に入れてもOK。大きい皿に盛り付けてもよい。

作成協力
奥村 幸子氏

奥村 幸子 氏 プロフィール

・奈良市食育推進会議委員
・奈良市食生活改善推進員協議会顧問
・食育アドバイザー

・伝承郷土料理研究家 ・調理師 ・栄養士
・ヘルスプランニング・OKUMURA主宰
・地域活動コーディネーター

奈良のお雑煮

お雑煮は地方色豊かに育まれた食文化を表すお料理の1つです。

奈良のお雑煮には、大根・人参は家内円満を願って細いものを選んで輪切りにし、里芋は人のかしらになれるようにと皮をむいて丸のまま、餅も丸餅を使います。豆腐は財産の象徴の白壁の蔵、きな粉は豊作を祈るための稲の花をあらわすといわれ、また「豆の粉」であることから「まめで元気に暮らせるように」との願いがこめられているともいわれています。

材料名	4人分
丸餅	4～8個
木綿豆腐	1/2丁
里芋	小8個
大根（細いもの）	150g
人参（細いもの）	50g
昆布だし	カップ4
白みそ	大さじ5
〔きな粉〕	適量
〔砂糖〕	適量

◆つくり方◆

- ① 里芋は皮をむいて、大根と人参は5mm程度の輪切りにし下ゆでする。
 - ② だし汁を煮立てて白みそをとき、①を入れて少し煮る。
 - ③ 餅は焼いてから②の鍋にサイコロ切りにした豆腐と一緒に入れ、温める程度に煮る。
- ♪お餅以外の具を食べた後、お餅にきな粉をつけて食べる。みそ味ときな粉の甘味が合わさり、甘じょっぱい味わいが美味。

お正月遊び



子どもと楽しむお正月遊びといえば、かるたや凧揚げなどを思い浮かべます。伝統的なものは世代を通じて楽しむことができ、一緒に遊びぶことで家族の絆も深めることができます。

かるた

子どもたちに大人気な遊び。4～5歳なら遊びながら文字に親しむことも期待できそう。

凧揚げ

もともとは男の子の健やかな成長を祈る儀礼。願いごとを凧に乗せて天に届けるという意味も。

すごろく

何人でもでき、さいころを振ってコマを進めるだけのルールで勝敗は運次第。新年の運だめしにも。

羽根つき

1年の厄をはね、子どもの成長の無事を願うもの。打ち損なうと顔に墨を塗るのは魔除けのおまじない。墨を塗った顔でぜひ記念写真を撮る。

福笑い

「笑う門には福来る」と縁起がよい遊び。よりおもしろい顔を作った者勝ちなど勝負しても盛り上がります。3歳くらいなら目隠しせず顔を作っても。

「ならの食育歳時記」休刊について

本紙は平成22年1月より毎月発行してまいりましたが、より一層の紙面の充実を図るため、平成23年1月から3月までは休刊とさせていただき、平成23年4月からは季刊での発行となる予定です。

市民のみなさまの食生活がより豊かになり、健康的な生活を送っていただくためのきっかけづくりになるよう、充実した内容にするべく尽力してまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。