

🌸 🌸

食育コーナー

🌸 🌸

1月は お正月の『おせち料理』について



しよくいくこーな

おせち料理

おせち料理は、もとは「お節句(おせつく)」という言葉からきていて、神様にお供えた後、私達も頂くとその恩恵が受けられることが出来ると考えられ、料理には一つひとつの意味があり願いが込められています。またお重箱に詰めるのは「福を重ねる」「おめでたいことが重なる」という意味があり、最近では三段のご家庭も多いですが、正式には五段になります。四段目まではお料理を入れ、五段目には神様から授かる福を詰める場所として「空」にしておくそうです。

昆布巻
「喜ぶ」にかけて。健康長寿が得られるといわれています。

数の子
ひと腹の卵数が多いので「子孫繁栄を表す縁起物」といわれています。

紅白かまぼこ
半円形は日の出(年神様)を表す。紅は魔除けの意味があり、白は浄化を表す。

伊達巻
「巻物」にちなんで「かしこく(か)りたい(り)願いが込められています。

えび
「腰が曲がるほど長生き」しますようにとの願いが込められています。

栗きんとん
栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起もの。「金団」と書き、黄金色で縁起がよく蓄財につながる。

田作り
イワシが畑の肥料だったことから田作りと呼ばれ、五穀豊穡の願いが込められています。

紅白なます
紅白でめでたく、祝いの水引にも通じる。根菜のように根を張るように。

黒豆
「まめまめしく暮らせるように」という健康長寿の願いが込められています。

だいずをまいたら芽かてきたよ

『味噌作り』の様子を掲示しています。

大豆の花
とっても小さいです

葉っぱがたくさん!

でも隠れたところに豆が...

大豆を育てました。収穫して枝豆や味噌を味わいます

みんなで枝豆をと

さやからはずすのは大変!

たくさんとれたよ

大豆を水で一晩ふやかします

始めは赤い綿の下でしたが...

水で戻した大豆

乾燥した大豆

米こうじとつぶした大豆をませあわせて...

米麹

混ぜたものをお団子にして

やわらかく煮ただいずをみんなてつぶします

空気が入らないよう桶に投げ入れます

来年の夏が過ぎたら食べごろです!

のあうち

ゆきまつり

貸出しシート

⑩

みそ