

# 食育 メール

三 条 市

# 一年の始まりを食事で祝う 日本の行事食”おせち料理”

12月も下旬を迎え、クリスマスが終わるとあっという間にお正月がやってきます。日本では、昔から季節ごとの行事やお祝いの日に行事食と言われる特別な料理を食べる習慣があります。その代表として、お正月にはおせち料理やお雑煮などの正月料理を食べ、家族団らんで一年の始まりを祝い、良い年になりますようにと願います。今回は日本の行事食“おせち料理”に注目です。

## おせち料理って？

「おせち料理」は元々、一年に5回ある節句（季節の変わり目）に、神様にお供えた料理や食べ物の事をまとめておせち料理と呼んでいました。その後、節句のうち、最も重要な年のはじめ（＝春の始まり）を祝うお正月のお供え料理を「おせち料理」と呼ぶようになりました。



## おせち料理が「食」を育てる

おせち料理は私たちがこれからも大事にしたい食文化を次世代に伝えます。

## 食事作りの計画性を育む

品目が多いおせち料理は、計画性を持って作ることで、大晦日に美しいおせち料理の完成を見ることができます。そこには、材料集めから始まり、下ごしらえや調理、お重に詰めるまで、いくつもの工程が必要です。そして、料理を作る際には、おいしく仕上げるために作る順番にも工夫を。煮物は30日には仕上げておき、一晚寝かせ、翌日再び火をとおし味をなじませます。31日には、各料理の仕上げと焼き物のみ残っている状態にします。

このような計画的な食事づくりを祖母、母、子の三世代で共有し、伝承していく年末のおせちづくりの機会は大切にしていきたい日本の文化です。

## 願いを込めた料理の品々

各料理に人々の暮らしの願いが込められています。その願いを家族で伝えながら食べるのも日本の食文化を学ぶ良い機会ですね。



### 黒豆



「まめ」とは真面目、健康という意味。まめに達者でしわがよるまで長生きできるように願う。

### 昆布巻き



「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物。今年一年の幸せを願う。



### 栗きんとん

黄金色に輝く財宝に例えて豊かな一年を願う。

### 田作り



小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けられ、五穀豊穡を願う。



## 食の共有

普段は忙しくてなかなかそろわない家族でも、お正月は家族がそろい、食卓を囲める絶好の機会です。おせち料理は、食べる場の共有だけではなく、子や孫世代など、異なる世代が共に料理を作り食べるという幅広い「食」を共有してくれます。

また、おせち料理に日持ちする料理が多いのも、毎日の家事で忙しい女性がお正月の三が日に特に調理をしなくても、家族そろって食事できるようにという気遣いの意味もあるそうです。

おいしいね！



# 手作りで伝える家庭の味

今年のおせち料理は手作りに挑戦してみませんか？全て手作りしなくても、何品か作って市販のものと組み合わせ、オリジナルのおせち料理を作るのも楽しいですよ。

## 三条のおいしい食材で作る アレンジおせち料理



### いもきんとん

鍋にゆでたさつまいもとみりん、砂糖、レモン汁を入れ、さつまいもを潰しながら火にかけ、冷めたらラップで茶巾にします。親子で楽しく作るのもお勧めです。お好みで細かく切ったりんごや梨を入れれば、シャキシャキとした食感を楽しめます。



### さつまいも

三条の下田地区はさつまいもの産地です。越の紅（くれない）というブランドで人気があり、その他にも10品種以上のさつまいもが作られています。品種によって異なる食感や味を楽しんでみてはいかがでしょうか。



三条では、重箱を使う習慣はあまりありませんが、このように盛り付けて雰囲気を楽しむのもいいです

### キャベツの昆布巻風

ゆでたキャベツに大根なますと鮭フレーク、塩昆布を巻き、細切りにしたゆずの皮をトッピング。シャキシャキしたキャベツの食感と、ふわりと香るゆずの風味、さっぱりとして箸休めにお勧めです。



### キャベツ

三条は県内有数のキャベツ産地です。これからの季節は、雪の下で甘みをたっぷり蓄えた「雪下かんらん」がおいしくなっています。



### 車麩のあまから和え

水で戻した車麩に小麦粉を付け、揚げ焼きに。みりんやしょうゆで作ったタレに絡め、あまからく仕上げました。



### 車麩

三条と言えば車麩も有名です。もちもちとした食感が特徴です。高たんぱく質で、ビタミンB群が豊富な車麩は、どんな料理にも合う万能食材です。



## 旬の食材紹介 12月は“ル レクチエ”

今年も新潟の冬の果物代表格、洋梨“ル レクチエ”の季節がやってきました。三条のル レクチエの多くは大島地区で作られ、今食べ頃を迎えています。

ル レクチエは、豊かな芳香と滑らかな舌触りが特徴の洋梨で、果肉に含まれる豊富なカリウムは、高血圧予防に効果があり、食物繊維も豊富です。糖度が15~18度と高く、果糖やブドウ糖を多く含んでいるので、脳や身体の働きをサポートしてくれます。お歳暮としても人気のル レクチエを、ぜひご家庭でも味わってみてください。



### 一編集後記一

## 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

最近話題の「オリーブオイル納豆」を試してみました。作り方は簡単！納豆に小さじ1のオリーブオイルと少量の醤油を混ぜるだけ。オリーブオイルの味は気にならず、とてもおいしいですよ。

納豆には腸内環境を整える効果、オリーブオイルには便を軟らかくしたり、腸の動きを活発にしたりする効果があります。さらにオリーブオイルには腸に良いとされる納豆菌をスムーズに腸まで運ぶ役割もあり、一緒に食べると効果抜群です。さらには女性に嬉しい美肌効果も期待できます。みなさんも一度試してみてくださいいかがですか？



## 三条市食育の3つの目標（第2次食育推進計画）

1 バランスのとれた朝食習慣の定着

2 米飯を主食とした日本食の実践

3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511（内線 242）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp