

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

挑戦してみよう！

飾り切り～お正月にむけて～

今年もあと少しで終わりですが、これからお正月が来ますね。お正月料理で代表的なものといえばおせち料理ですが、野菜などの食材が飾り切りされているのにお気づきでしょうか。同じ食材でも切り方で見た目も華やかな印象に変わります。今月はお正月におすすめの飾り切りについてご紹介します。

飾り切りとは？



料理を盛りつけた時の美しさを引き立たせるための切り方のこと。素材によって多種多様な切り方があります。

◎いつもの料理を少し豪華にしたいとき

◎お祝い事があるとき

◎子どものお弁当をかわいらしくしたいとき

などに取り入れるのがおすすめです。

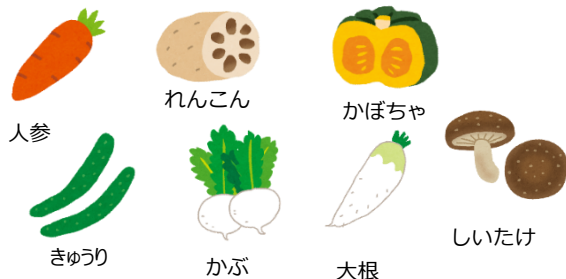
野菜を使ったいろいろな形の

飾り切りがあります♪



飾り切りにむいている野菜は？

◎色鮮やかで型崩れしにくいものがおすすめ！



お正月にも使える！野菜の飾り切りに挑戦してみよう！



■ねじり梅

人参の赤色は「寿」を表し、梅の花は「必ず実を結ぶ」とされる縁起物です。

●作り方

- ①人参は皮をむき1cm幅に輪切りする。
- ②星形に切り、角を落として丸みを持たせる。
(花型で抜いても)
- ③包丁の刃元で花卉の端から中央に向かって放射状に浅い切れ込みを入れる。
- ④花卉の山型の所から切り込みにむけて包丁を入れ斜めに切る。



■切り竹

竹のような見た目で和洋中問わず、おせちやお弁当など普段の料理にも使えます。

●作り方

- ①3～4cmに切り、中心に切れ込みを入れる。
- ②切れ目がまな板と平行になるように置き、真ん中まで切れ込みを入れる。180度回転し、反対側も同じように切り込みを入れる。



■菊花かぶ

菊は日本の「国花」で長寿を願う縁起物としておせちで食べられています。

●作り方

- ①皮をむき、葉の付け根の方に十字の切り込みを入れる。
- ②切り込みを入れた面を下にして、割り箸を広げかぶを間に
入れ縦にできるだけ狭い間隔で切れ込みを入れる。
- ③切れ込みを入れたかぶを90度回転させ、再度割り箸に挟み
②の切り込みに直角になるよう細かく切れ込みを入れる。
- ④切り込みの面を下にして塩水に30分以上漬けて完成
らっきょう酢で一晩漬けるだけの簡単甘酢漬けもオススメです。



赤かぶもオススメ♪

■花形れんこん

穴の開いたれんこんは将来の見通しがいいとされています。

●作り方

- ①皮をむいたれんこんを1cm幅に切り、
穴と穴の間を三角形に切り落とす。
- ②角ばっている部分は角を落として丸みを持たせる。
- ③酢水に10分漬けてから使用する。筑前煮やちらし寿司に♪



お正月に
オススメのおせち／
祝い肴三種



祝い肴とは「無病息災・子孫繁栄・五穀豊穰」と3つの願いが込められた料理のこと。おせちは作ってみたいけど、何種類も作ったり準備するのは大変すぎる…。
この祝い肴さえあればお正月は立派に迎えられます！



◆数の子◆

子孫繁栄の縁起物



◆黒豆◆

まめ（勤勉に）過ごせます
ようにと願いを込めたもの。



◆田作り◆

豊年満作の願いを込めている。
五万米とも呼ばれる。

関西では田作りが
たたきごぼうになる！



関西では…

◆たたきごぼう◆

ごぼうは根付く野菜なので、家の土台が
しっかりするようにと願いがこめられている。

洋風でお子さんも食べやすく！

ナッツとメープルシロップで作る 田作りレシピ



●材料（90g分）

ごまめ（乾燥カタクチイワシ）30g
くるみ 60g
メープルシロップ 大さじ3
醤油 大さじ1弱



●作り方

- ①くるみはフライパンで乾煎りして、適度な大きさに割る。
- ②ごまめは弱火でじっくり、ポキッと折れるまで乾煎りする。
- ③鍋に調味料をすべて入れて火をつけ、少しとろみがついたら
くるみとごまめを入れる。
- ④調味料がなくなるまで加熱する。
- ⑤オーブンシートに取り出し、広げて乾かす。
- ⑥密閉容器で保存する。

アーモンドやはちみつで

もおいしく作れます♪



雑煮やのつべに
添えれば、
お正月感が出ます♪

大根と人参で作る

あいおい
相生むすび



詳しいレシピはクックパッドへ



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。御歳暮としても人気のル レクチエを、是非ご家庭でも味わってみてください。



一編集後記 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紹介します。

先日佐渡の立派なおけさ柿をたくさんいただきました。常温に置いておくとすぐ軟らかくなってしまうので、長持ちする保存方法を聞きました。湿らせたキッチンペーパーをヘタにのせてから、柿をラップに包み、ヘタを下にしてポリ袋に入れて野菜室で保存するといひそうです。この保存方法のおかげで長く楽しめそうです。

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g
未満

女性 6.5g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 6g
未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

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