

手作りおせち料理で新年を迎えよう

いよいよ今年も残りわずかとなりました。12月(師走)は何かと忙しく、毎日があっという間に過ぎてしまい、食生活が乱れがちな方も多いかと思えます。毎日の食卓に旬の野菜や海藻、きのこを取り入れるように心掛けましょう。今回は、お正月に向け、手軽に出来て低カロリーでおいしい「おせち料理」を3品ご紹介します。

おせち料理とは



本来、五節句(年に5回ある季節の行事)ごとに、神様に供えた料理に由来するものですが、今ではお正月料理だけを行うようになりました。神様に供えたごちそうを下げ、五穀豊穡・子孫繁栄を願って食べるものです。昔は正月に食事を作らなくてもよいように、酢の物や味の濃いものを中心に保存のきくものを作りました。おせち料理は大晦日にはすべて重箱に詰め、神様に供えるのが正式です。

～ 代表的なおせち料理に込められた願い ～

- | | |
|----------------|--------------------|
| 海老 …長寿 | 板(かまぼこ)…赤:魔よけ、白:清浄 |
| 鯛 …めで鯛(めでたい) | 八つ頭 …人の上に立つ |
| 数の子 …子宝 | 牛蒡(ごぼう)…家の基礎がかたまる |
| 昆布 …よろこぶ | ぶり …立身出世(出世魚) |
| 黒豆 …まめに暮らす | 竹の子 …家運が伸長 |
| 田作り …豊穡 | |
| きんとん…黄金・財宝豊かに | |
| 伊達巻 …粹通じる・学問文化 | |
| れんこん…先の見通しがきく | |





~作ってみよう、簡単おせち料理~



鶏の信田巻き

材料(2人分)

鶏ミンチ	50g
油揚げ(大判)	1枚
卵	1/4個
A[みりん(小さじ1/2)しょうゆ(小さじ1/2)片栗粉(大さじ1/2)]		
B[だし汁(200cc)砂糖(大さじ1)薄口しょうゆ(小さじ2)]		

作り方

- 1 鶏ミンチに卵、Aの調味料を入れ、混ぜる。
- 2 油揚げは、熱湯をかけ、3箇所を切り、一枚に開く。
- 3 2に片栗粉を打ち、1の生地を塗り、ラップで巻く。
- 4 電子レンジで約1分半、火が通ったらラップをはずし、Bの煮汁で煮る。冷まして味を含ませ、輪切りにする。

1人分の栄養価

129kcal / 蛋白質 8.8g / 脂質 6.1g / 塩分 1.4g

海老の黄身煮

材料(4人分)

海老	大8尾
片栗粉	小さじ2
卵黄	1/2個分
A[だし汁(100cc) みりん(大さじ1) 塩(小さじ1/10) 薄口しょうゆ(小さじ2) 砂糖(小さじ1/2)]		

作り方

- 1 海老の殻をむき、背わたを取り、尾を斜めに切って、片栗粉をまぶす。
- 2 卵黄を溶き、海老に塗る。
- 3 Aの煮汁を合わせて沸騰させ、その中に海老を入れて煮る。火が通ったら汁気を切る。

1人分の栄養価

54kcal / 蛋白質 5.3g / 脂質 1.4g / 塩分 0.8g

煮なます

材料(作りやすい分量・・・10人分)

大根	200g
人参	20g
塩	小さじ1/2
油揚げ	1/2枚
しらたき	100g
干椎茸	2枚
A[だし汁(100cc) 薄口しょうゆ(大さじ1/2) 砂糖(大さじ1)]		
B[白いりごま(大さじ2) 砂糖(大さじ2) 酢(大さじ1) 塩(小さじ1/2) しょうゆ(小さじ1/2) 具の煮汁]		

作り方

- 1 大根と人参は皮をむいて千切りにして塩をふる。
- 2 油揚げは、熱湯をかけてから細切りにし、しらたきはゆでて5cmに切り、干椎茸はもどして細切りにする。
- 3 2をAで煮て、冷めてから煮汁をきる。
- 4 Bのごまはよくすって調味料と混ぜ、3の煮汁も加えてとろりとさせる。
- 5 1を軽く洗ってきつく絞り、3とともに4で和える。
- 6 彩りにきゅうりや三つ葉を混ぜてもよい。

1人分の栄養価

30kcal / 蛋白質 0.8g / 脂質 1.2g / 塩分 0.7g



今回のテーマ'おせち料理'

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

教室は、選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:12月11日(火)、15日(土)、19日(水)、21日(金)、26日(水) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:1000円 申し込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435 詳細は広報いせに掲載