



## 手作りおせち料理で新年を迎えよう

### おせち料理の由来

おせち料理は豊作や家内安全、子孫繁栄に祈りを込めて神様に供える縁起物の料理です。もともとは五節句（年に5回ある季節の行事）などの大切な節日を祝うため神様に供えた料理を「御節供」「御節料理」と言いましたが、今ではお正月料理だけをさすようになりました。「福」や「めでたさ」が重なるように重箱に詰め、大晦日に神様に供えるのが正式といわれています。

### おせち料理の詰め方～三段重の例をご紹介します～

重箱に詰めるときは、段ごとに詰める料理がありそれぞれに人々の願いが込められています。

#### ◇一段目（口取り・祝い肴）

数の子 ……子宝

田作り ……豊穰

黒豆 ……まめに暮らす

伊達巻 ……華やか、学問文化

きんとん ……黄金・蓄財

かまぼこ ……日の出

（紅：魔除け 白：清浄）

#### ◇二段目（焼き物・酢の物）

海老 ……長寿

鯛 ……めでたい

ぶり ……立身出世（出世魚）

なます ……めでたい、根を張る



#### ◇三段目（煮物）

里芋 ……子孫繁栄

ごぼう ……根を張り代々続く

竹の子 ……家運が伸長

昆布 ……よろこぶ

れんこん ……見通しがきく



海の幸、山の幸が豊富なおせち料理は縁起が良いだけでなく、良質なたんぱく質やビタミン、食物繊維など栄養もたっぷりです。食べ過ぎや味付けにも気をつけて、健康に新年を過ごしましょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

### テーマ「おせち料理」ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスメ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8日(木)、12日(月)、13日(火)、14日(水)、16日(金)、17日(土) 9時30分～13時 対象：伊勢市民  
参加費：2000円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ12月1日号に掲載

# 家庭で作ってみよう！簡単おせち料理

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

## ひき肉の昆布巻き

### 材料(4人分)

早煮昆布 (25~30cm)	3枚	B	パン粉	大さじ1
鶏ひき肉	150g		小麦粉	小さじ1
れんこん	80g		戻し汁+だし汁	400ml
白ねぎ	1/3本	C	酒・みりん・ しょうゆ	各大さじ2
A	しょうゆ			
	酒			
	塩			
	小さじ1/2			
	小さじ1			
	小さじ1/8			

### 作り方

- 1 早煮昆布は水に10~15分浸して戻す(戻し汁は残しておく)。
- 2 れんこんは皮をむき、薄い酢水に5分程つけてからすりおろし軽く押して水気をきる。白ねぎはみじん切りにする。
- 3 ボウルに鶏ひき肉とAを入れて粘りが出るまで混ぜ、Bと2を加えてよく混ぜる。
- 4 3を3等分し、昆布の端にのせ、昆布の幅に形を整える。クルクルと巻いてたこ糸で止める。(同様に2本作る)
- 5 鍋に昆布の戻し汁とだし汁を入れて火にかけ、4を入れて弱めの中火で約5分煮、アクが出たら取る。Cを加え、落としふたをし、弱火で15分煮含める。

### 1人分の栄養価

107kcal / たんぱく質 9.1g / 脂質 3.2g / 塩分 1.6g



## 錦卵

### 材料(6人分)

卵	6個	B	砂糖	大さじ4
A	砂糖		塩	小さじ1/6
	塩		片栗粉	小さじ1/3
	片栗粉			
	大さじ2			
	小さじ1/6			
	小さじ1/3			

### 作り方

- 1 卵は水から12分ほどゆでてかたゆで卵を作り、水にとって殻をむき黄身と白身に分けて別々に裏ごしする。
- 2 清潔なふきんに裏ごしした白身を包み水気をしぼる。白身にAを、黄身にBを加え混ぜ合わせる。
- 3 流し缶にアルミを敷いて白身を入れ、ゴムベラで軽く押さえるようにして平らにする。
- 4 3の上に黄身を少し残して入れて表面を平らにし、残りの黄身は散らす。
- 5 蒸気の上があった蒸し器に入れて約10分蒸し、さめたら型から取り出し切る。

### 1人分の栄養価

111kcal / たんぱく質 6.2g / 脂質 5.2g / 塩分 0.7g



※今月はヘルスマイト提供のレシピです。

※食を通じて健康づくり・食育を担うボランティアです



バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

