



お正月を演出するお祝い料理

おせち料理は年神様に供えるための供物料理です。本来おせち料理はお正月だけのものではありませんでしたが、節日の中で正月がもっとも重要だったため、「おせち料理」といえば正月の料理をさすようになりました。五穀豊穡、家族の安全・健康、子孫繁栄などの祈りをこめた海の幸、山の幸を豊富に盛り込みましょう。



重詰の由来

- 重箱を重ねることが「福を重ねる」「めでたさが重なる」という意味につながる
- 昔は祝い肴を「喰積(くいつみ)」と呼び、重詰めにしていたことに由来

正月三が日はおせち料理を食べることが通例で、保存が利くように重箱に詰めておくことが一般的でした。正式な重詰めは五段重あるいは与(四)段重ですが、現代では多くても三段重でしょう。各段の料理の数は5種・7種・9種などの吉数(奇数)で詰めると縁起がいいとされています。

おせち料理に込められた願いと食材の栄養成分・機能

◆田作り



かたくちいわしを冬の風にあてて乾燥させたごまめは、田の肥料にもしたことから「田作り」と呼ばれ、豊年豊作の願いがこめられています。
いわしにはカルシウムとミネラルが豊富に含まれています。

◆黒豆



まめ(勤勉)に過ごせますようにという願いをこめたものです。
抗酸化作用を持つ成分やたんぱく質、食物繊維、ビタミンBなど生活習慣病の予防に有効な成分が豊富です。

◆数の子



親の「にしん」が「二親健在」に通じます。子孫繁栄の縁起物です。
コレステロールを多く含むので、血中コレステロール値が高めの方は控えめにしましょう。

◆きんとん



「金団」と書き、財宝という意味があります。色も金銀財宝を連想させる黄色をしています。
さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富です。

◆昆布巻き



「養老昆布(よろこぶ)」に通じ、不老長寿の意味があります。
昆布の食物繊維には有害物質を取り込み、体外へ排出する働きがあります。

◆海老



腰が曲がるまで長生きできるようにという願いがこめられています。
高たんぱく質、低脂肪食品です。

◆れんこん



たくさんの穴が開いていることから、先が見える、見通しがよいことをあらわします。
れんこんにはビタミンCが豊富。ビタミンCはコラーゲンの合成に欠かせません。

◆伊達巻き



文書などの巻物に見立てています。読み書きがしっかりとできるように、文化発展の意味もあります。
たんぱく質が豊富。コレステロールと糖が多いため、食べすぎに注意が必要です。

◆なます



めでたいことをあらわす紅、清浄をあらわす白を組み合わせています。大根は大地に根を張るので、家の土台がしっかりして栄えるともいわれています。
にんじんにはビタミン、大根には消化酵素が多く含まれています。



家庭で作ってみよう! お正月を演出するお祝い料理

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

田作り

栗きんとん

材料(4人分)

ごまめ(田作り)	40g	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	七味唐辛子	少々

材料(4人分)

さつまいも	250g	
栗の甘露煮	8個	
A	栗の甘露煮のシロップ	60ml
	砂糖	50g
	塩	小さじ1/4

作り方

- 1 ごまめをクッキングシートに広げ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、あら熱がとれるまで広げておく。
- 2 フライパンにAを入れて火にかけ、1割程度に煮詰める。
- 3 1と絡めて、クッキングシートにあけ、広げて冷ます。
- 4 七味唐辛子をふる。

1人分の栄養価

50kcal/たんぱく質 6.6g/脂質 0.6g/炭水化物 3.5g/塩分 0.8g



日本食品標準成分表 2015 年版参照

作り方

- 1 さつまいもは2cm厚さの輪切りにし、厚めに皮をむいて水にさらしてアクを抜き、ザルにあげて水気をきる。
- 2 栗の甘露煮は半分に切る。
- 3 鍋に1を入れ、かぶるくらいの水を加え、軟らかくなるまでゆでる。
- 4 ゆであがったら水気を切って、さつまいもが温かいうちにマッシャーでつぶす。
- 5 つぶしたさつまいもとAを鍋に入れ、弱火にかけ、なめらかになるまで木べらでかき混ぜる。
- 6 2を加えて混ぜ合わせ、バットなどに移して粗熱をとる。

1人分の栄養価

256kcal/たんぱく質 1.5g/脂質 0.3g/炭水化物 62.5g/塩分 0.4g



ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「おせち料理」

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12日(火)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、16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

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(230g以上)を組み合わせましょう

