



## ねんまつねんし ぎょうじしょく 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものを紹介します。

### 冬至 (12/22)



#### かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べ、邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

### 大晦日 (12/31)



#### 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)



### 正月 (1/1~)




#### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。


#### お雑煮


もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

 黒豆…健康


 きんとん…金運


 伊達巻…学業成就


 エビ…長寿


 田作り…豊作


 れんこん…将来の見通し


 里いも…子宝

 数の子…子宝

 関東風雑煮  
しょうゆ味のすまし汁に、焼いた四角いもちを入れる。

 関西風雑煮  
白みそ仕立ての汁に、丸いもちを入れる。

 あんもち雑煮  
白みそ仕立ての汁に、あんこ入りの丸いもちを入れる。

 愛知県は・・・  
しょうゆ味のすまし汁に、四角いもちと、伝統野菜である餅菜(または小松菜)を入れた、シンプルな雑煮。

### 人日の節句 (1/7)



七草がゆ 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

### 鏡開き (1/11)



お汁粉 歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。



## とうじきゅうしょく 冬至給食

12月22日は冬至です。「冬至」とは、一年のうちで昼間の時間が一番短くなる日のことです。夏の太陽をたくさんあびた「かぼちゃ」を食べ、香りの強い「ゆず」を入れたお風呂で体を温めると病気にならないと言われています。

また、冬至には「ん」のつくものを食べると、運が上がると言われています。「にんじん」「だいこん」「れんこん」「こんにゃく」「ぎんなん」「なんきん（かぼちゃ）」などたくさんありますね。

給食では一日早い12月21日（月）に、「ん」のつく食べ物がたくさん登場します。探してみてくださいね。



## だい 第8回 かい きょうどりょうり 郷土料理

～家族で楽しむ和食の時間～



「郷土料理」とは、その地域に根付いた産物を使い、独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている固有の料理で、地域振興・町おこしのために作りあげた「ご当地グルメ」とは異なります。

みなさんは、自分の住んでいる地域の郷土料理を知っていますか。農林水産省のホームページで紹介されている愛知県の郷土料理に「ひきずり」があります。「ひきずり」は鶏肉のすき焼きで、昔からニワトリの飼育が盛んな愛知県では、鶏肉をよく食べていました。給食でも1月の全国学校給食週間に、献立に取り入れています。その他の愛知県の郷土料理としては、きしめん、かきまし（鶏肉の混ぜご飯）、豆みそを使った料理、八杯汁、鬼まんじゅうなどがあります。

海部地区では、特に川魚を使った料理「ふなみそ」、「もろこや新ばえ（オйкаワ）の佃煮」、「ぼら雑炊」、「いなまんじゅう」などがあります。今では、作っている家庭が少なくなってきていますが、地域の食文化を受け継いでいくためにも、地場産物や地域の行事食と一緒に、ぜひ家庭で話題にしてみてください。



「ふなみそ」



「ぼら雑炊」



「もろこの佃煮」



「いなまんじゅう」

### 給食レシピ



### 麻婆豆腐



【材料4人分】

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 木綿豆腐・・・2丁</li> <li>・ 豚ひき肉・・・100g</li> <li>・ にんにく・・・適量</li> <li>・ しょうが・・・適量</li> <li>・ にんじん・・・中1/2本</li> <li>・ 玉ねぎ・・・中1/2個</li> <li>・ たけのこ水煮・・・70g</li> <li>・ 根深ねぎ・・・1/4本</li> <li>・ ごま油・・・適量</li> <li>・ 水・・・160ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酒・・・小さじ1</li> <li>・ 豆板醤・・・適量</li> <li>・ 片栗粉・・・大さじ1</li> <li>・ 溶き水・・・適量</li> <li>・ 豆みそ・・・大さじ2</li> <li>・ 砂糖・・・大さじ2</li> <li>・ しょうゆ・・・小さじ1</li> <li>・ 中華だし・・・小さじ1</li> </ul> |
|---|---|
- 調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

【作り方】

- ① 豆腐は水を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② にんにく、しょうが、ねぎはみじん切りにする。にんじん、たけのこは千切り、玉ねぎはスライスにする。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。片栗粉は、溶き水で溶いておく。
- ④ フライパンに、ごま油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、香りがたってきたら、豚ひき肉、豆板醤を入れて中火で炒める。
- ⑤ ひき肉に火が通ったら酒をふり、にんじん、玉ねぎ、たけのこの順に炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、ねぎ、豆腐、Aの調味料を加えて煮込む。
- ⑦ 火を弱めて水溶き片栗粉を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。とろみがついたら火を止める。