

みんなで学ぶ鹿児島県の食

食育レシピ~特別編

知ってる?おせちのあれこれ

昆布巻きやお雑煮、数の子などのおせち料理はお正月に食べる代表的な料理です。そこで今回は、おせち料理に込められた意味や願い、家庭でも簡単に作れるレシピなど、意外と知らないおせちのあれこれを紹介します。



1. おせちに込められた意味を知っておこう ※諸説あります

おせちとはお節供(おせちく)の略で、その年の豊作を願い、自然の恵みに感謝して食べるお祝いの料理です。また、正月三が日は家事を軽減して家族でゆっくり過ごせるよう、保存がきく食材が中心になったともいわれています。

■昆布巻き ※下にレシピあり

養老昆布=よろこぶで不老長寿とお祝いの縁起物。「子生(こぶ)」の字をあてて、子孫繁栄を願うものともいわれています。

■紅白かまぼこ

かまぼこの形(半円状)が初日の出の形に似ていることから用いられます。紅色は魔よけを、白色は清浄を表し、紅白で縁起が良いとされています。

■煮しめ

根菜を中心とした野菜などを一緒に煮たもので、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味があります。

■栗きんとん ※下にきんとんのレシピあり

きんとんは漢字で「金団」と書きます。黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな一年を願う料理。金運を招くともいわれています。

■田作り ※下にレシピあり

昔、田植えの肥料に乾燥したイワシが使われていました。田を作るという意味からその名が付いたといわれています。イワシを使った田んぼが豊作だったことから別名ごまめ(五万米)とも呼ばれ、豊作を願う料理です。

■紅白なます

紅白の色は水引を表しており、平安と平和を願う縁起物です。

■雑煮 ※下にレシピあり

新年の豊作や家内安全を願って、年神様にお供えた農作物や海産物、餅などを煮る料理。旧年の収穫や無事に感謝し、また新たな一年の無事を願って食べるものです。

■エビ

エビの姿に例えて、腰が曲がるまで長生きしますようにと長寿を祈る食べ物です。

■レンコン

穴があいているため、将来を見通せるようにという願いを込めて用いられます。

■数の子

数の子はニシンの卵。ニシンは卵が多いため、子宝や子孫繁栄を願う縁起物です。

■黒豆

邪気を払い、無病息災を願った料理で、黒くまめに(真っ黒に日に焼けるほど健康に)暮らすという語呂合わせからの説もあります。



2. おせちを作ってみよう

家庭でも簡単に作れる郷土のおせち料理をピックアップして紹介します。

【健康総務課 216-1492(FAX216-1242)】

■さつま雑煮

【材料(4人分)】

- 鶏肉(もも肉)…200g
- 里芋…4個
- 干しエビ…4尾
- 干しシイタケ…4枚
- 餅…4個
- 豆モヤシ…80g
- 紅かまぼこ…80g
- 白かまぼこ…80g
- 春菊…50g
- だし汁…5カップ
- ※和風だし(昆布と削り節)に干しエビのもどし汁を加えたもの
- 「塩…小さじ1
- ④ 薄口しょうゆ…小さじ1
- 「酒…大さじ1



鹿児島ではぜいたくにエビだしを使用!

※写真は1人分

■作り方

- 1 干しエビは水に一昼夜つけてもどす。干しシイタケは水につけてもどし、軸を落として飾り切りしておく
- 2 鶏肉は一口大に切り、塩・酒(分量外)少々をふる。里芋は六方むき(上下を切り落とし、側面の皮を六角形になるように)し、軟らかくゆでる
- 3 豆モヤシと春菊は、それぞれさっとゆで、食べやすく切る。かまぼこは1cm幅に切る
- 4 だし汁を④で調味する
- 5 鍋に④を少量入れて、鶏肉、干しエビ、干しシイタケを煮る
- 6 ⑤に焼いた餅とかまぼこを入れ温める。器に具をきれいに盛り、熱い汁を注ぐ

■きんとん

【材料(4人分)】

- サツマイモ…1本(約350g)
- 砂糖…50g
- みりん…大さじ2
- 塩…少々

サツマイモだけで簡単にできる! /



※写真は1人分

■作り方

- 1 サツマイモの皮をむき、2cm角位に切る。塩水につけてあくをぬく
- 2 鍋に入れ、ひたひたになるくらい水を入れ、軟らかくゆでる (電子レンジでもOK)
- 3 ゆで汁を捨て、砂糖とみりんを入れる。サツマイモをつぶしながら混ぜる
- 4 ③を裏ごしする
- 5 適量を布巾やラップでギュッと絞り、冷蔵庫で冷やす

■サバの昆布巻き

【材料(4人分)】

- サバ…200g
- 野菜昆布…4本(15cm)
- かんぴょう…適宜
- だし汁…2・1/2カップ
- 「砂糖…大さじ2
- 酒…大さじ2/3
- ④ みりん…大さじ1・1/3
- しょうゆ…大さじ2・1/3
- しょうが…少々



鹿児島ではサバを巻く! /

※写真は1人分

■作り方

- 1 三枚におろしたサバを棒状に切っておく
- 2 昆布を水洗いし、軟らかくなるまで水でもどす
- 3 かんぴょうを水で湿らせ、塩でもむ
- 4 昆布を広げてサバを巻き、かんぴょうで2カ所を結ぶ
- 5 ④を鍋に並べ、だし汁としょうがを入れて煮る。昆布が少し軟らかくなったら、④を加えて15分ほど煮込む
- 6 最後に真ん中で切る

■いりこで田作り

【材料(4人分)】

- 食べるいりこ…30g
- 「しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- ④ みりん…小さじ1・1/2
- 酒…小さじ1・1/2
- 白ごま…適量



※写真は1人分

■作り方

- 1 フライパンでいりこを乾煎し、いったん取り出す(フライパンに残ったいりこの粉は捨てる)
- 2 フライパンに④を合わせて火にかけ、ぶくぶくしてきたら①と白ごまを入れ、さっと絡める