

みんなで学ぶ鹿児島の食

= 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。 そこで今月は、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。

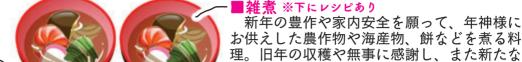
根菜を中心とした野菜などを一緒に煮たもの で、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味があ ります。

■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。



エビの姿に例えて、腰が曲がるまで長生きしま

一年の無事を願って食べるものです。

■レンコン

すようにと長寿を祈る食べ物です。

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。



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。

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…50 g 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

Γ塩…小さじ1 薄口しょうゆ…小さじ1 L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

❶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

❷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

❸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 1 cm幅に切る

⁴だし汁をA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

⑥⑤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

■サバの昆布巻き

【材料(4人分)】

サバ…200 g 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

▲ みりん…大さじ1・1/3 しょうゆ…大さじ2・1/3 ショウガ…少々

■作り方

※写真は1人分 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

❸かんぴょうを水で湿らせ、塩でもむ

₫昆布を広げてサバを巻き、かんぴょうで2カ所を結ぶ

⑤②を鍋に並べ、だし汁とショウガを入れて煮る。昆布が少し軟らかく なったら、▲を加えて15分ほど煮込む

⑥最後に真ん中で切る

■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

■作り方

●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

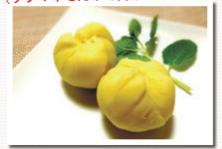
(電子レンジでもOK) ❸ゆで汁を捨て、砂糖とみりんを入れる。サツマイモをつぶしながら混ぜる

43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

❷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

∖サツマイモだけで簡単にできる!∕



■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 → みりん…小さじ1・1/2 上酒…小さじ1・1/2

白ごま…適量

∖ 簡単でカルシウムもたっぷり! /

鹿児島ではサバを巻く/



※写真は1人分

■作り方 ●フライパンでいりこを乾煎りし、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▲を合わせて火にかけ、ぶくぶくしてきたらむと白ごま を入れ、さっと絡める

1月号からは「地産地消編」が始まります(掲載面は8面)。お楽しみに♪