



おせち料理

令和6年1月
春日保育園
給食室

おせちは、漢字では「御節」と書きます。「節」とは神様をお祭りする日のことで、「節供」は節の日のお供えのことです。お正月は1年の中でも年神を迎えるとても大切な「節」の日なので、お供えする料理を「節供料理」「御節供料理」というようになり、それが縮まって「おせち」というようになりました。

祝い肴 作り方

●田作り 関東風

- ごまめ……………100g
- 砂糖……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん・酒………各大さじ1/2
- サラダ油……………小さじ1
- 炒りごま……………適宜

【作り方】

- ①ごまめはフライパンで弱火で空炒りする。
- ②①をザルでふるって余分なごみを落とす。
- ③①のフライパンに砂糖、しょうゆ、みりん、酒、サラダ油を加え加熱し煮詰め、②を加え、いりごまを振り、広げて冷ます。



ごまめ(五万米)

ごまめはカタクチイワシのことです。昔、田植えの際に肥料にしました。米が五万俵も取れたといわれ、豊作を祈り作ります。

【子どもと作る】

- ☺ ごまめの空炒りは弱火なので、「カラカラやって…！」。
- ☺ ザルでふるってもらってもよいでしょう。

●数の子(ニシンの子)

ニシンは春告魚とも書きます。子宝の象徴です。子孫繁栄を祈ります。

●黒豆

黒は邪除けの色とされています。まめで健康を意味し、一年の「無病息災」を願います。



●たたきごぼう

- ごぼう……………1本
- すりごま……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1

【子どもと作る】

- ☺ ごぼうをすりこぎでたたいてもらいましょう。

- 黒いゴボウは、豊作の時に飛んでくるといわれる黒い瑞鳥をさすといわれてきました。
- 豊作と一年の息災を願い、細い形から、細く長くつつましくをいう祈りも込められてい

【作り方】

- ①ごぼうは皮を包丁の背でこそぎ落とし、洗ってすりこぎ棒でたたき、4~5cmに切る。
- ②湯で①が柔らかくなるまで茹で、ザルで水けをきる。
- ③すりごま、しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ、②を絡める。

●昆布巻き

- 日高昆布……………6枚
- 塩鮭……………2切
- かんぴょう……………2. 5m
- 酒……………100ml
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ6
- しょうゆ……………大さじ3

【作り方】

- ①昆布はたっぷりの水で戻す(戻し汁も使用する)。
- ②塩鮭は薄い塩水につけ塩出しをする。6本に細長く切る。
- ③かんぴょうは塩でもんで、12本に切っておく。
- ④②を芯に①で巻き、かんぴょうで2カ所結ぶ。
- ⑤戻し汁と酒、みりん、砂糖、しょうゆで柔らかく煮る。

○よろこぶことがありますように、との語呂合わせから来ています。

【子どもと作る】

- ☺ 昆布をはさみで切ってもらいましょう。
- ☺ かんぴょうを塩でもんで、きってもらいましょう。
- ☺ 昆布と一緒に巻いて、かんぴょうで結びましょう。

☆年齢にこだわらずチャレンジを!!

年齢は関係なく調理器具などは正しい扱い方をきちんと説明すれば良いのです。幼いことから正しく使う力を養い経験を繰り返すことが大切です。