

三春病院栄養科だより1月号 お正月の料理について

《 おせち料理とは？ 》

おせち料理とは「お節句」がなまった言葉で、漢字では「御節」と書きます。節のけじめごと、いわゆる五節句に神に捧げる料理のことを意味します。お正月におせち料理を食べることはさまざまな意味合いがありますが、現代では日ごろ忙しい主婦に、せめて三が日の間は休んでもうらうための保存食という解釈が一般的になりました。

《 おせちに込められた意味と由来 》

●黒豆



一年の邪気をはらって、まめに働いて暮らせるようにと、無病息災を願っている

●えび



加熱すると背が丸くなることから、腰が曲がるまで長生きできるようにという長寿の願いが込められている

●田作り



田畑を耕す際にごまめを肥料にしたところ豊作になったというところから、五穀豊穡の意味が込められている

●なます



大根とにんじんの紅白なますはお祝いの水引にもみえることから、縁起の良い食べものとされている

●数の子



卵の数が多く、親であるニシンは「二親」に通じることから、子々孫々まで子宝に恵まれるようにという願いが込められている

●昆布巻き



よろこぶの語呂合わせで縁起が良く「子生婦」という当て字にかけて子孫繁栄の願いが込められている

●伊達巻き



巻物に似た見た目から、読み書きがしっかりできるように、文化発展を願う意味が込められている

●栗きんとん



黄金色から、金塊や小判に例えられ、金運を呼ぶ縁起物とされている。

お正月アレンジレシピ ～ お雑煮のみぞれがけ ～

(1人分277kcal / たんぱく質8.6g / 塩分1.1g)

【材料】 2人分

- ・切り餅 4個
- ・大根 100g
- ・三つ葉 2本
- ★水 300cc
- ★顆粒だし 小さじ1/2
- ★醤油 大さじ1
- ★みりん 大さじ1

【作り方】

- ①大根をすりおろして水気を軽く切る。
みつばは3cm程度の長さに切る
- ②鍋に★を入れて火にかけて煮立たせる
- ③切り餅をお好みの加減で焼く
- ④③を器に入れ②を注ぐ
- ⑤①の大根おろしを乗せ、みつばを散らして完成！

大根に含まれる酵素は消化のヒーロー！
年末年始で胃腸が疲れている方におすすめ♪

