

食育だより

Vol.55



2025年1月

お正月といえば「おせち料理」ですね。おせち料理には、それぞれ込められたおめでたい意味や願いがあります。

「日本のこころ」として受け継がれるおせち文化を楽しみましょう。

☆おせち料理とは

平安時代に宮中で行われた「御節供（おせちく）」という行事が名前の由来です。

しあわせや実りをもたらしてくれる田の神様「歳神様（としがみさま）」にお供えするためにつくられていたおせち料理ですが、おせち料理をいただくことは歳神様と食事を共にすることであり、「福を招き災いを打ち祓う」と考えられるようになりました。

新しい年の始めに感謝し、1年の家内安全と無病息災を願うものです。



☆おせち料理の種類とおめでたい意味と「いわれ」

おせち料理は、日本の懐石料理と同じくコース料理のようになっており、大きく分けると「祝い肴」「口取り」「焼き物」「酢の物」「煮物」の5種類です。

地域によって品数は異なりますが、すべて揃えると20～30種類になります。代表的なものを紹介します。

黒豆

邪気払いの意味と、黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるようにとの願いが込められている。

数の子

ニシンの腹子である数の子は、卵の数が多いことから子孫繁栄を願う縁起物である。



田作り

片ロイワシの稚魚を干して飴炊きにしたもの。片ロイワシを農作物の肥料として使った田畑が豊作になったことにちなみ、五穀豊穡を願う。「五万米」の字を当て「ごまめ」とも呼ばれる。



たたきごぼう

ごぼうは地中深くに根が入っていくので、家の基礎が堅牢であることを願うとされている。

かまぼこ

紅白、または松竹梅の柄などでおめでたさを表す。赤は魔除け、白は清浄の意味もある。

車海老艶煮

茹でるとお年寄りのように腰が曲がることから、長寿でいられるようにという願いが込められている。

紅白なます

水引をかたどっているとされ、平安や平和を願う。

伊達巻き

形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められている。



筑前煮

穴にちなんで将来の見通しがきくとされる「蓮根」や、子芋をたくさんつけることから子孫繁栄の縁起物とされる里芋の他、土の中で根を張る根菜を用い、末永い幸せを祈願する意味がある。

鰯の照り焼き

出世魚である鰯は、立身出世を願う縁起物。

きんとん

漢字では「金団」と書く。黄金に例えて金運を呼ぶ縁起物。

昆布巻き

「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁起がよいとされる。



☆おせち料理の詰め方

おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、これにも幸せを重ねるという意味が込められています。正式な段数は与段（四という数字は使わない）です。上から一の重、二の重、三の重、与の重と呼びます。

与段重の場合

お重	種類	詳細
一の重	祝い肴・口取り	かまぼこ、栗きんとん、伊達巻き、田作り、黒豆、数の子など
二の重	焼き物	鯛や鰯などの焼き魚、海老をはじめとする海の幸など
三の重	酢の物	紅白なますなど
与の重	煮物	里芋やクワイ、蓮根や人参などの山の幸を使った煮物、筑前煮など

※三段重の場合、一の重に祝い肴と口取り、二の重に焼き物と酢の物、三の重に煮物

※二段にまとめる場合、一の重に祝い肴と口取り、二の重に煮物、残りは好みで振り分け

☆余ったおせちのアレンジレシピ

かまぼこチップス

- 材料 かまぼこ 100g、
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々、黒こしょう 少々
1. かまぼこを薄切りにし、ボウルでオリーブオイルと和える。
 2. オーブントースターに、天板にのせて入れ、焼き色がつくまで10分ほど加熱する。
 3. 塩、こしょうを振り、粗熱をとる。

和風カレー

- 材料 筑前煮 適量
カレールー 適量
1. カレールーを箱の表示の水量で溶かしながら火を通す。
 2. 好みの量の筑前煮を入れて一煮たちさせる。

和風チャーハン

- 材料 ごはん（温かいもの）茶碗軽く2杯、卵2個
筑前煮（煮汁も含む）適量、かまぼこ 4切れ、
塩 少々、黒こしょう 少々、サラダ油 適量
1. 筑前煮とかまぼこは同じ大きさに細かく刻む。
 2. フライパンを熱し、サラダ油を入れ、溶き卵を入れたら、すぐに温かいご飯を入れて炒める。
 3. ②に①を加えて炒め合わせ、塩、こしょう、最後に筑前煮の煮汁を入れて味付けをする。



豆大福

- 材料 切り餅 3個、水 30cc くらい
牛乳 20cc、砂糖 小さじ1
黒豆 大さじ3、片栗粉 適量
あんこ（市販）15g×丸めて3個
1. キッチンペーパーに黒豆を広げて水気をきっておく。
 2. 耐熱皿に切り餅を離して置き、水を回しかけてレンジに約2分柔らかくなるまでかける。耐熱容器に移し替えて、牛乳と砂糖を加えてレンジに約1分お餅が膨らむまでかけ、スプーンで滑らかになるまで混ぜ合わせる。
 3. ②に黒豆を入れて混ぜ、片栗粉を広げたお皿に3等分して入れ、あんこを包んで丸める。



かぼちゃと黒豆のサラダ

- 材料 かぼちゃ 250g、黒豆 50g
クリームチーズ 50g
しょうゆ 小さじ1/2
塩 少々、黒こしょう 少々
1. かぼちゃは、皮付きのまま一口大に切る。耐熱ボウルで600wの電子レンジで3分ほど柔らかくなるまで加熱し、フォークで潰し、クリームチーズを入れてなじませる。
 2. しょうゆ、塩、黒こしょうを加えて混ぜ、黒豆を入れて和える。