

楽しく食べよう！

2021年1月号



【今月の行事】 お正月

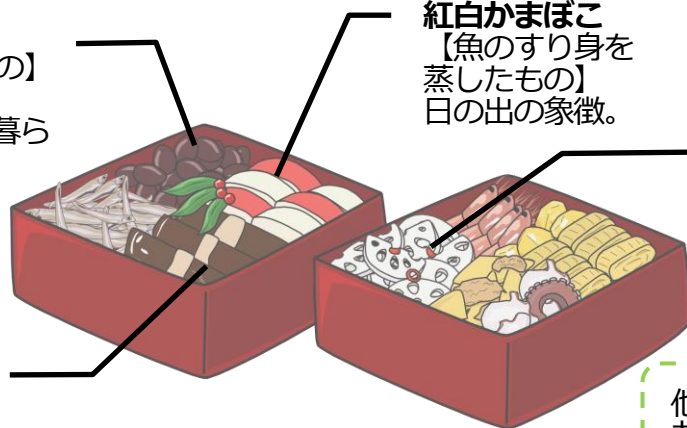
1年の始まりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす「歳神(としがみ)さま」を各家庭で迎える行事です。鏡もちはお供えとして置かれますが、実は家族みんなで囲むおせちもお供えとして作られたものでした。おせちを食べるのは神様と同じものを頂くことで福を招き災いを打ち祓うと考えられています。

黒豆
【黒い大豆を甘く煮たもの】
黒は魔除けの色。
健康で「まめまめしく」暮らせるように。

紅白かまぼこ
【魚のすり身を蒸したもの】
日の出の象徴。

れんこん
穴があいていることから、先の見通しが良くなりますように。

こぶ巻き
【魚を昆布で巻いて煮たもの】
「よろこぶ」に通じる縁起もの。



他にも様々な意味が込められたおせち料理がたくさんあります！

食育コラム 愛知県の郷土料理

日本全国、その地域の歴史や風土に根差した郷土料理があります。各ご家庭でもそれぞれ出身地や居住地によって、受け継がれてきた様々な郷土料理があると思います。

今回はご家庭の献立に取り入れやすい愛知県の郷土料理のレシピを紹介します。

煮酢和え 【西三河・尾張地域】

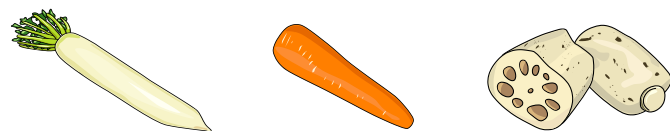
お正月やお祭り、お盆の精進料理として食べられてきた、甘酢で煮た行事食です。

材料 (分量は大人4人分)

大根・人参……………各1/3本
れんこん……………1節(200g)
油揚げ(長方形)……1枚(正方形で2枚)
だし汁……………1カップ(200cc)
砂糖……………大さじ5
★ みりん……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2
酢……………75cc

作り方

- ① 大根と人参は短冊切り、れんこんはいちょう切りにする。油揚げはお湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
- ② 鍋に①と★を入れて好みの硬さになるまで炒り煮をする。
- ③ 最後に火を止めて酢を加えて和え混ぜる。



ワンポイントアドバイス 野菜のシャキシャキ感を残すために加熱しすぎないようにしましょう。

栄養価 成育は大人の2/3が目安です。

大人1人分：エネルギー192kcal、たんぱく質3.2g、脂質2.3g、塩分1.2g
こども1人分：エネルギー128kcal、たんぱく質2.2g、脂質1.6g、塩分0.8g



ひきずり【尾張・奥三河地域】

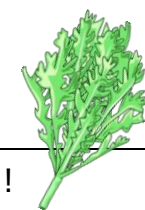
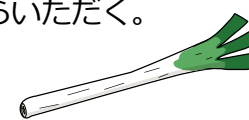
にわたりの飼育が盛んな愛知県では、鶏肉を使ったすき焼きを「ひきずり」といいます。

材料 (分量は大人4人分)

鶏肉 (もも・胸・レバー・玉みちなど)……………800g
焼き豆腐……………1丁
長ねぎ……………4本
春菊……………1束
だし汁……………1カップ(200cc)
★ しょうゆ……………100cc
砂糖……………大さじ5
みりん……………100cc
卵……………4個

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② 焼き豆腐は8等分に切り、長ねぎは斜め切り、春菊は4cmの長さに切る。
- ③ 鍋を火にかけて熱し、鶏もも肉の脂身と長ねぎを入れて焼き、★を少しずつ加えて調味し(全て入れない)、煮えた物からいただく。
- ④ 順に他の鶏肉と材料を加えてさらに★で調味し、好みに溶き卵を付けながらいただく。



ワンポイントアドバイス 普段ご家庭で食べるすき焼きのお肉を鶏肉に変えてみてください！

具材は他にも、白菜やしいたけ、糸こんにゃくなどを入れても美味しいです！

栄養価 成育は大人の2/3が目安です。

大人1人分：エネルギー683kcal、たんぱく質53.4g、脂質28.6g、塩分4.5g
こども1人分：エネルギー456kcal、たんぱく質35.6g、脂質19.0g、塩分3.0g



参考：食育ネットあいち『あいちの郷土料理レシピ50選』、農林水産省『うちの郷土料理』

おやつにぴったり♪

五平もち【三河地域】

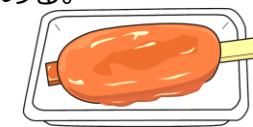
ご飯をつぶして串焼きにし、みそ味を付けたもので行事食としてお祭りなどで食べられます。

材料 (分量は4本分)

ご飯……………1合分
割り箸……………2膳(半分に割る)
みそだれ
赤みそ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
すりごま……………大さじ1

作り方

- ① 温かいご飯をボールに入れ、すりこ木などでつぶす。
- ② ①をラップで丸めた後、割り箸に握り付けて形をととのえる。
- ③ ②をトースターでアルミホイルを敷いて焼く。
- ④ みそだれを混ぜ合わせ、火にかけて煮詰める。
- ⑤ ③に塗り、トースターで少しあぶる。



※割り箸を使わずに小さく丸めて作っても食べやすいです！
※フライパンで焼いて作ることも出来ます！

ワンポイントアドバイス みそだれを塗ったあとは焦げやすいです。

お子さんと一緒に作ってみましょう！ 作る時も食べる時も、やけどに注意してください。

栄養価 1人分：エネルギー179kcal、たんぱく質3.5g、脂質1.7g、塩分0.8g