



平成 31 年

1 月

No.16



あけまして おめでとうございます

新しい一年が始まりました。楽しいお正月を過ごされたでしょうか。現在では、年頭のお祝いをする三が日（元日から 3 日まで）や松の内（元日から 7 日まで）を「正月」といいますが、本来は一年の最初の月のことで 1 月の別名でもあります。

また 1 月は、親族が互いに往来し、仲睦まじく集う月であることから睦月（むつき）とも呼ばれます。

～おせち料理のいわれ～

お正月に欠かせない行事食といえば「おせち料理」。たくさんの料理が盛り込まれ、栄養バランスや保存性の良さなど、まさに先人の知恵の結晶といえます。おせち料理を重箱に詰める時は、段ごとに詰める内容が決まっています。基本を踏まえておけば、重詰めだけでなく、皿盛りによる場合の参考にもなります。

<壺の重・口取り、祝い肴>…数の子、田作り、黒豆など正月にふさわしい食材を詰めます

<弐の重・焼き物、酢の物>…縁起のいい海の幸や日持ちのよい酢の物などを詰めます

<参の重・煮物>…山の幸を中心に家族が仲良く結ばれるよう煮しめたものを詰めます

～食材の一つ一つには子孫繁栄や豊作祈願などの願いが込められています～

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

黒豆きんとんの茶巾しばり



甘くておいしい黒豆と栗を使った茶巾しばり

【材料 4 個分】

- ・さつまいも 1 本
- ・栗（甘露煮） 2 個
- ・黒豆（市販品） 8 粒

<調味料>

- ・みりん 大さじ 2
- ・薄口しょうゆ 小さじ 1/2
- ・砂糖 大さじ 1/2

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、1 cm 厚さに切り、水にさらす。
- ②フライパンに①と調味料、水 2/3 カップを入れ、やわらかくなるまで煮たら火を止め、粗熱が取れるまで冷ます。
- ③保存袋に②を入れ、さつまいもを潰したら 4 等分する。ラップに一つ分をのせ、粗く刻んだ栗、黒豆 2 粒をのせ茶巾に絞る。

