



令和5年

1月

No.32

行事食で楽しむお正月

あけましておめでとうございます。お正月を家族でお祝いし、楽しい時間を過ごされたことと思います。

日本では、季節ごとに年中行事があり、その際にいただく食事を行事食といい、一年の始まりである元日にいただくのが「おせち料理」です。



豊作や健康、幸せを願って行われる年中行事でいただく行事食には、それぞれに意味や願いが込められています。

行事食を親子で楽しみ、健康に一年を過ごしましょう。



～おせち料理に込められた意味～

- 黒豆：家族みんなが今年も一年「まめ」で元気に過ごせますように
- かずのこ：ニシンの卵である数の子は卵の数が多く、子宝に恵まれ子孫繁栄するように
- れんこん：穴が開いていることから将来の見通しがきくように
- えび：腰が曲がるまで健康で長生きできますように
- 昆布巻き：「よろこぶ」と同じ音の言葉で、おめでたいとされています

おせち料理の定番 簡単レシピ☆

酢れんこん



甘酢に出汁を加え
やさしい味わいに・・・

【材料】

- ・れんこん 100g
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々
- ・だし汁 大さじ1

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、薄めのいちよう切りにし、水にさらす。
- ②れんこんを鍋に移し、歯ごたえが残る程度にゆで、ザルにあげる。
- ③酢、砂糖、塩、だし汁を合わせ、ゆでたれんこんを漬け込む。

～冬が旬のれんこん～

ビタミンCや食物繊維が豊富！きんぴらや煮物など色々な料理で味わいましょう。