



日本の食文化「おせち」は 食べなくてもいいもの？



～大切にしたいお正月の風習～

12月に入ると、というより既に世の中はおせち商戦が始まっています。ある調査結果によると、「基本的におせちを食べる人」が7割、「基本的におせちを食べない人」が3割だったそうです。年々、おせち離れが進んでいるようです。

そもそも、「おせち」とは？ 「お正月」のいわれとは？

「おせち」は、一年の願いを込めたお供え料理

お正月は、年神様（歳神様）を家にお迎えし、共に食べ、一年の健康と幸せを願う大切な行事でした。その昔は、12月13日を「正月事始め」といい、その日からお正月の準備を始めていたほど念入りに準備したのです。年神様というのは神道の神で、新年の幸せをもたらすために、正月に高い山から降りてきて各家に訪れる来訪神だそうです。

「門松」や「しめ飾り」は、到着した年神様への目印で、「鏡もち」は年神様のお席（居場所）です。滞在中の年神様へのおもてなしが「おせち」「お雑煮」。年神様にお供え物を捧げ、同じものを家族が年神様と一緒に食べることで、年神様の霊力をいただき、一年の無事を祈ったのです。

年神様が去っていくのは、1月15日の小正月。各地で左義長と呼ばれる火祭りが行われ、年神様はこの火に乗って天上に帰っていくと考えられてきました。1か月余りにわたるお正月行事が終わりを迎えます。

お正月のいろいろな風習が、年神様をもてなすための一連の行事であるとわかると、年の初めのお正月行事に込めた“祖先の切なる願い”を感じます。

神社へ初詣には行くけれどおせちは食べない、という人もいらっしゃるかもしれません。本来、新しい年の無事を願って食べる「おせち」は、家の中でするお参りと同じであるといえます。三段重ねのお重でなければならぬわけではなく、形式にとらわれず、我が家なりの「おせち」を1品でも準備して、是非願いを込めて食べて頂きたいものです。

料理に願いを込める日本の食文化 家族の一年の健康と幸せを願う「おせち」

家族みんなでおせち料理を囲み、お互いの健康長寿・無病息災を祈るという昔からの習わし。おせち料理は、まさに年に一度のスペシャル薬膳御膳ともいえます。

伝統的なおせち料理にはすべてに意味があります。おせち料理に込められた願い、そして健康への働きは…

●黒豆…無病息災

「まめ」という言葉には、「元気、丈夫、健康」、また「まじめ」という意味があります。まめに働き、まめに暮らせるように…。つまり、真面目で勤勉に働き、元気で健康で暮らせますようにという願いが込められています。黒豆は、薬膳では「長寿の食べ物」とされてきました。黒色の食材はカラダの土台である「腎」を強くする働きがあるといわれていて、黒豆はその代表格です。



●栗きんとん…豊かな一年を（金運・勝負運）

栗きんとんはその黄金色の見た目から「金団」つまり黄金の財宝になぞられ、金運に恵まれる豊かな一年を…という願いが込められています。栗を剥いた形は人間の脳の形にそっくりです。薬膳の世界では形が似ていることから「頭を良くする食べ物」として昔から親しまれてきました。余談ですが、クルミも同様に脳の形に似ていることから「頭を良くする食べ物」といわれています。

●昆布巻き…喜ぶ（お祝い・不老長寿・子孫繁栄）

昆布は、養老昆布（ようろうこんぶ）という名の語呂合わせから「喜ぶ」お祝いの縁起物です。また同時に、「子生（こぶ）」というあて字から、子孫繁栄の願いも込められています。昆布も黒豆同様に黒い長寿の食べ物として薬膳の世界では昔から親しまれてきました。おせち料理にも、昆布巻きだけでなく子持ち昆布や煮しめ、結び昆布などたくさん登場し大活躍です。

●海老…不老長寿

海老は長いひげや曲がったその形から、長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きできますように…という願いが込められている、まさに長寿の縁起物のひとつです。海老も「腎」を強くする働きがあるといわれており、滋養強壮食材の代表格です。

●ぶり…立身出世

ぶりは成長によって名前が変わる出世魚であることから、立身出世の願いが込められています。ブリは「元気」「栄養」「潤い」のカラダに重要な三つを補う働きを助けるといわれます。

市販されているおせち料理は、年々豪華になったり、変わり種が登場したりなどしています。それを買ってくるのもよし、我が家流にアレンジもよし。お料理が時代とともに変わっていくのは自然です。お正月は家族が集まり、全員で食卓を囲むとてもいい機会です。おせち料理を食べながら、大人から子どもに、日本の食文化の一つである「おせち」の心を伝えていきたいなと思います。



「白菜」を干してみたら、甘〜い!

1/2 または 1/4 にカットされている白菜を買ってきて、冷蔵庫でしなびてしまうことはありませんか？ 冷蔵庫へ入れる前に、ぜひ干し野菜に!

◆干し野菜とは

干し野菜とは、野菜を乾燥させたもののことで、乾燥の度合いによって、呼び方が変わります。半日〜1日程度乾燥させたものは「セミドライ」と言い、生野菜より味がしっかりとしていることが多く、保存期間は生野菜とほぼ同等です。数日〜1週間ほど乾燥させたものは「フルドライ」と呼ばれ、生野菜よりも腐りにくく、ものによっては半年以上保存することが可能になります。「切干大根」や「干し椎茸」などが身近なフルドライ野菜です。

◆おススメは「セミドライ」

セミドライは、保存用の干し野菜（フルドライ）とは目的が違い、どちらかといえば直ぐに調理する為の素材です。水分が適度に抜けて旨みや糖分がアップしているので、料理素材に使うと、普段の料理でも非常に美味しく出来上がります。干し野菜に付き物の戻し時間もいらないので、直ぐに作れて直ぐに使える利便性の高さがセミドライの魅力です。

◆白菜を干してみる

① 切る

1玉の白菜を、縦に1/6〜1/12（芯付き）に切る。1/4カットの白菜なら、芯の方に包丁を入れて二つ割りすれば1/8になります。



② 干す

ざる（できれば盆ざる）にのせる。または専用の干しネット、まきす、ケーキクーラーなど、家庭にあるもので代用。葉を1枚ずつはがせば、洗濯物用ピンチでもOK。干す場所は、湿気の少ない、日当たりと風通しの良いところ。庭先、ベランダ、窓際や縁側などの室内でも大丈夫です。何日か干す場合は夜露がカビの原因になるので、夜は家の中に取り込みます。芯の部分がしんなりしてきたらできあがり。



③ 保存する

*冷蔵庫…キッチンペーパーに包んで保存袋や容器に入れて保存。

*冷凍庫…適当な大きさに切ってフリーザーパックに。

◆セミドライ白菜のお料理

炒め物、お鍋、煮込み料理、お味噌汁、漬け物など、今まで生の白菜を使っていたお料理を、セミドライ白菜にただけで、なんかお料理上手になったような気がします♪

どのお料理も、白菜の甘みが際立ち、歯ごたえよく仕上がります。特に炒め物は、水っぽくなく、短時間で火が通り、素材自体がおいしいので調味料も少なくてすみます。

*お料理例

【浅漬け】セミドライ白菜を2cm幅に切ってポリ袋などに入れ、刻み昆布と塩（又は塩麹）を加え、袋を振って全体になじませる。冷蔵庫に入れて1〜2日で食べ頃。

【塩炒め】セミドライ白菜を3〜4cm幅に切って、オリーブ油で炒め、塩こしょうをふる。白菜だけでなく、大根、人参、れんこん、きのこなど、ほとんどの野菜がセミドライできます。いろいろな味、食感を楽しんでみてください♪

大畑

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

アピアクッキングスタジオ料理教室

「お家で作れるパティシエケーキ」

2019年1月開講！

ご家庭でアップルパイやチーズケーキ、タルトなどいろいろなケーキを楽しみたい。またプレゼントもできるようになりたい…。

初心者の方でもご安心ください。しっかりとお伝えさせていただきます。毎回、メインのお菓子を一種とドリンクを作り、お菓子はお持ち帰り頂きます。

一緒に楽しくケーキを作りましょう♪

カフェメニュー風のドリンクも作れるようになります!!

◆月1回(第1水曜日)13:30~16:30

◆月謝 3,240円

◆定員 4名

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

~ブーケの日替わり宅配弁当~

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その194♪

★ほうれん草の粕味噌和え★

<材料> 2人分

ほうれん草 一袋(約200g)

<作り方>

① ほうれん草は茹でて、水気を絞る

② ①を食べやすい大きさに切り、合わせたAで和える

A { 酒粕 小さじ1 (約6g)
味噌 小さじ2 (約12g)

酒粕と味噌をしっかり合わせると味がよく馴染みますよ♪

秋目

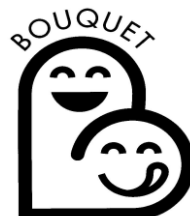
<栄養士秋目のゆったりコラム>

酒粕は、健康とおいしさの宝庫です。酒粕には、人間の体で作ることができないアミノ酸が全種類含まれていて、栄養満点！また、発酵により熟成されたうまみ成分で、料理を美味しくしてくれる優秀選手です。酒粕の手軽な使い方は、味噌汁・おでんにちょい足しがおすすめ。香りがよく、風味をまろやかにしてくれます。ブーケレシピでご紹介した和え物もとても簡単です。ペースト状の練り粕は、そのまま使うことができより手軽です。板粕を使う時は、室温に戻してから手でちぎり、お湯でやわらかくします。やわらかくなったらお湯を捨てて、スプーンの背で潰します。いろいろな料理に是非お試しください^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日