



2020年1月1日発行

## お正月。。。『お餅』雑学

いろいろと食生活が変わっていく中、なぜか元旦にはお雑煮を食べる習慣が根づいています。お餅は、節目節目に登場する日本人にとって大切なもののようです。



### ▼お餅を焼くとなぜ膨らむの？

もち米のデンプンの伸びる性質と水蒸気により起こる現象です。

ふだん食べているお米は「うるち米」といい、いくらつぶしても叩いてもお餅のように伸びません。これはお米に含まれているデンプンの違いによるもので、「もち米」はよく伸びるアミロペクチンのみで、うるち米に20%程度含まれているアミロースがありません。

そして、お餅は水分をたっぷり含みます（100g中44.5g）。これを焼くと、お餅の中の水分が水蒸気となり体積が増加します。（液体の水1cm<sup>3</sup>は、気体の水蒸気1700cm<sup>3</sup>にもなります！）そこで、糊状になったアミロペクチンが、水蒸気の膨張によって伸び広げられることで風船のように膨らむわけです。

### ▼お餅は高カロリー？

100gあたりのカロリーは、お餅234kcal、ごはん168kcalです。が、1食に食べる量としては、市販の切り餅2個（1個50g）で234kcal、ごはん軽く1膳（150g）で252kcalですから、ほぼ同じといえます。

### ▼お餅は「力」の源？

なぜお餅をのせたうどんを「かうどん」と言うかには諸説あるようです。炭水化物同士の組み合わせで力がみなぎるからだといった説、「力持ち」という単なるダジャレ…など。「力餅」というのは、食べると力がつく餅というので、街道筋の峠茶屋などで昔商われたそうです。地方によっては、出産時に力がつき、母乳がよく出ることを願って贈る餅を力餅といいます。また、アスリートの試合前のパワーフードでもあるようです。

## ▼ハレの日の食材 お餅

お餅は、もともとお正月や祝い事などの「ハレの日」のための特別な食べ物でした。古くから農耕で生活してきた日本人には『稲作信仰』というものがあり、稲は「魂」や「霊」が宿っている神聖なものと扱われ、大切に崇められてきました。そして、神聖な稲から採れる米は、人々の生命力を高める特別な食べ物とされ、その米を使って作った餅や酒は、特にパワーがあるものと考えられていました。そのため、祭りごとやお祝いごとなどの特別な日には、餅つきをして餅を作るようになったわけです。

## ▼鏡餅はお年玉？

元々、お正月というものは年神様（元旦になると山など高い場所から家に幸せを与えるために降りてくる神様）が家にいらっしゃるのをお迎えするという行事です。大掃除、門松、しめ飾り、おせち料理なども、年神様をお迎えするにあたっての準備です。そして、家に訪れた年神様は、お正月の間鏡餅に寄り付くと考えられています。鏡餅には、年神様の魂が宿るとされ、その餅を家長が家族に分け与えたのが、『お年玉』のルーツです。



## ▼餅つき



餅つきが年末にある理由は、神様の力が宿る鏡餅をつくるため、三種の神器の一つである「八咫鏡（やたのががみ）」をモデルにつくられています。古来より鏡には神様が宿り、高い価値を持つものとされています。

餅つき自体には社会的な意義もあります。餅を作るには餅をつく人、餅をこねる人、といった役割分担があります。集団で一つのことをするという連帯感、みんなで餅が出来上がった時の喜びを分かち合うなど、個ではなく集団として暮らしていく上でも、餅つきは重要なイベントでした。

## ▼お雑煮

お雑煮は一年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理です。沖縄を除く日本各地でお雑煮を食べる風習があります。お餅の形やだし、具の種類にいたるまで、地方や家庭ごとに千差万別ですが、必ずお餅が入っています。

お供えしたお餅をいただいて、年神様から力をもらうための料理が『お雑煮』です。さまざまな具材を煮合わせて、煮雑ぜ（にませ）たことが語源となり、お雑煮と呼ばれるようになったと言われています。

お雑煮を食べるときは、両端が細長くなっている祝い箸というものを使いますが、これは取り箸と食い箸を意味しているわけではありません。一方を人が使い、もう片方を神様が使う「神人共食」を表す、新年の初めに使う、とても縁起の良い箸なのです。

## ▼歯固め

お正月にお餅を食べる風習は、平安時代、宮中で行われた正月行事「歯固めの儀」に由来するといわれています。年齢の齡という字には、左側に「齒」という字が入っています。丈夫な歯で何でも食べられることが長生きにつながるため、新しい年の初めに、歯の健康を祈って固い餅などを食べるようになったということです。

日本の食文化や伝統は、失われつつあるように思います。行事食をきっかけに、家族や友人たちと日本の食文化について語る機会を増やして、伝承していきたいものです。 大畑

## お餅のアレンジレシピ

お餅といえば、お雑煮、磯辺焼き、おろし餅、ぜんざいなどが定番ですが、和食だけでなく、カレーやホワイトソース、チーズなど洋食料理とも合います。韓国料理にトッポギがありますが、ピリ辛味とも相性よく、キムチと短冊に切った餅、にらのお好み焼きもよいですね。お餅は、いろいろなお料理で楽しめます♪

### ●お餅春巻き

材 料	分量(4個分)
切り餅	4個
粒あん	120g
春巻きの皮(小)	4枚
小麦粉	適量
水	適量
焼き油	適量

#### 作り方

- ① 春巻きの皮に餅を置き、粒あんをのせて包み、巻き終わりを小麦粉のりで止める
- ② フライパンに油を多めに熱し、①の表面をこんがりきつね色に8~10分焼く

\*粒あんは、ゆで小豆缶でもOK

### ●いなり餅

材 料	分量(4個分)
切り餅	4個
いなりずし用油揚げ	4枚

#### 作り方

- ① いなりずし用油揚げに餅を1/4に切って詰める(餅が入らない場合は適当な大きさに切る)
- ② 餅が膨れる程度に電子レンジで加熱する(餅が膨らんできたら電子レンジから取り出して、まだ硬いようならさらに加熱します)

### ●豆乳ぜんざい

材 料	分量(2人分)
切り餅	2~4個
ゆで小豆(缶)	150g
無調整豆乳	150cc

#### 作り方

- ① 切り餅は、オーブントースターで焼く
- ② ゆで小豆を器に入れ、豆乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、電子レンジで加熱する
- ③ ②に①の焼いた餅を入れる

\*豆乳の量は好みに調整してください

### ●餅ピザ

材 料	分量(1枚分)
切り餅	4個
ピザソース	大さじ2~3
ピザ用チーズ	約60g
玉ねぎ、ピーマン、ソーセージなど	適量

#### 作り方

- ① 切り餅を角切りにして、オーブンシートにのせ、少し柔らかくなるまでオーブントースターで加熱する
- ② ①を軽くのして、ピザソースを塗る
- ③ ピザ用チーズを散らし、スライスした玉ねぎなどの具材をのせ、トースターで8分ほどこんがり焼く

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

## 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立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206♪

<材料> 4人分

大豆（ゆで）	100g	
ごぼう	60g	
ごま油	小さじ2	
A	すりごま	小さじ2
	みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2

<作り方>

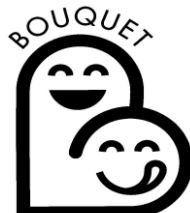
- ① ごぼうは薄い輪切りにする。
  - ② フライパンにごま油をひき、①を炒める。
  - ③ ②に火が通ったら、大豆（ゆで）とAを入れ、さらに炒める。
- ごはんがすすむ味です。おもちと食べてもおいしいですよ。赤みそなど色々な種類のお味噌で試してみてくださいね。
- 桶本

## <ハーブを楽しもう>

寒い季節には「ゆず」を使いたくなります。手のひらにコロリと入る大きさ、表面のデコボコもとても可愛らしいです。明るい黄色は気持ちを晴れやかにしてくれます。そして、ゆずの魅力はなんといってもさわやかな味と香り。ゆず味噌、和え物、鍋物、ジャムにと冬の食卓を彩ってくれます。皮や果汁などを料理に使ったら種が残ります。この種も使い切りしたいもの。化粧水などに使えないかと、ただいま実験中です。旬のものをたっぷりと使って、日々の生活を楽しみたいと思います。

桶本

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