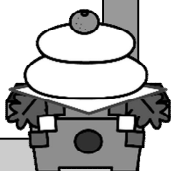


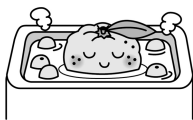
ご存じですか？ 年末年始の行事食



日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。

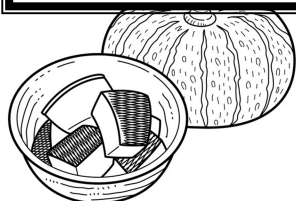
行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

冬至（今年は 12/22）



かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。



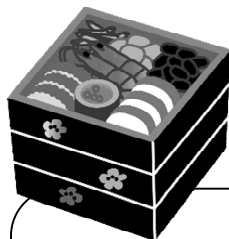
大みそか（12/31）



年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。（諸説あり）

正月（1/1～）



おせち料理

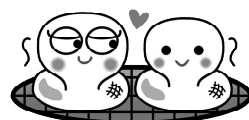
新年への願いを込めた縁起のよい食べ物が使われる。

黒豆…健康
きんとん…金運
伊達巻…学業成就
エビ…長寿

田作り …豊作
れんこん…将来の見通し
里いも …子宝
数の子 …子宝

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



鹿児島県の雑煮

鹿児島の雑煮は焼き車エビを使うのが特徴です。また、里いもも多く使われています。

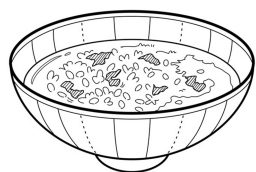


しゅんかん

たけのこを使うため春の祝い料理として殿様料理から庶民に広がった郷土料理です。

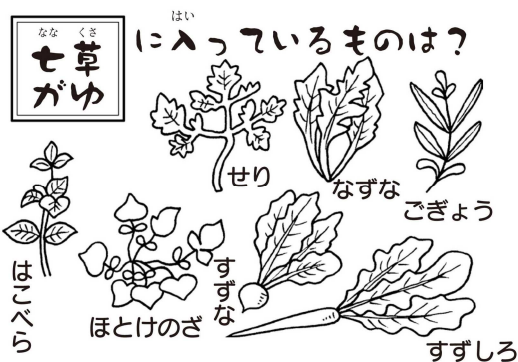


人日の節句（1/7）

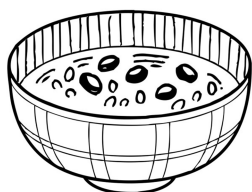


七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

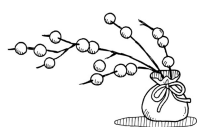


小正月（1/15）

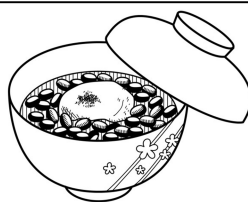


小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。



鏡開き（1/11）



お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

作ってみよう！～豚みそ～

（12/8の献立より）

【材料（4人分）】

豚肉こま切れ	100g	砂糖	14g
ごぼう	40g	みりん	8g
茶うけみそ	40g	油	2g
八割ピーナッツ	6g		

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② 八割ピーナッツはから炒りしておく。
- ③ 油で豚肉を炒め、さらに①のごぼうを炒める。
- ④ 砂糖とみりと茶うけみそを加えて、さらに炒める。
- ⑤ ②のピーナッツを加えて仕上げる。