

☆食育レシピ☆

今月のテーマ

おせち料理

今年も残りわずかとなり、もうすぐお正月ですね。お正月は家族や親せき、友人などと集まることも多く、一緒に食卓を囲む機会も増えるのではないのでしょうか。お正月料理の定番といえば“おせち料理”。手作りは大変そう…と思われがちですが、中には簡単に作れるものもあります。そこで今回は、簡単に作れるおせち料理のレシピをご紹介します。

◆◆おせち料理にこめられた願い◆◆ ※諸説あります

田作り

～豊年豊作～

昔、乾燥したコイワシを細かく刻み、灰に混ぜて田んぼの肥料にしていたことが由来です。



数の子

～子宝・子孫繁栄～

数の子はたくさんの卵があることから、これからは子どもがたくさん生まれて代々栄えますようにとの願いがこめられています。



黒豆

～無病息災～

「まめ」は丈夫・健康を意味する言葉で、家族みんなが一年をまめで元気に過ごせますようにとの願いがこめられています。



だて巻き

～知識・文化の発展～

だて巻きの形が昔の書物である巻物に似ていることから、知識が増えますようにとの願いがこめられています。



栗きんとん

～商売繁盛・金運～

栗は「勝ち栗」と呼ばれ、縁起物です。きんとんは「金団」と書き、財宝という意味があります。

えび

～腰が曲がるまで健康で

長生きできますように～えびをゆでたり、焼いたりすると背が丸くなることから、長寿祈願の意味があります。



昆布巻き

～おめでたい～

「こぶ」が「よるこぶ」と同じ音の言葉であることから、「おめでたい」ことを表現しています。



紅白なます

～栄えますように～

大根は大地に根をはるので、家の土台がしっかりして栄えると言われていました。この他、紅白がおめでたさを表し縁起物とされています。



紅白なます

《1人分》

エネルギー：30kcal

食塩相当量：0.3g

◇材料（約8人分）◇

大根	1/2本	
人参	5cm	
合わせ酢	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1/3
ゆず	1個	
しぼり汁	大さじ2	
	皮（千切り）	5g程度

作り方

- ①大根、人参は皮をむき、5cm長さの千切りにする。
- ②①を塩（分量外※）で軽くもみ、しんなりしてきたら水でさっと洗い水分をしっかりしぼる。  
※塩の量の目安…大根と人参の全重量の1%。
- ③酢、砂糖、塩をすべて合わせて合わせ酢を作り、ゆずのしぼり汁を加える。
- ④ボウルに②と千切りにしたゆずの皮を混ぜ合わせ、③を加えてよく和える。

◎ゆずの皮の扱い方

よく洗い、皮はうすくそぎ取るようにむいて千切りにする。

★ゆずがない場合は、酢の量を増やして合わせ酢だけで和えてもよいです。

★合わせ酢をすし酢で代用できます。そのまま和えるだけなのでより簡単に作れます。

# 鶏の八幡巻き

《8等分にした場合の1個分》  
エネルギー：72kcal  
食塩相当量：1.3g

## ◇材料（作りやすい量）◇

鶏もも肉	200g	
ごぼう	15cm長さ	
人参	15cm長さ	
いんげん	4本	
A	しょうゆ	大さじ3
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	油	適量

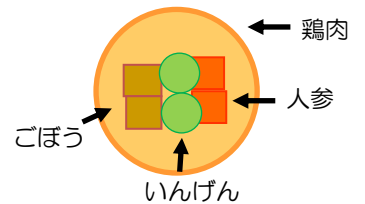
## 作り方

- ①ごぼう、人参は1cm角のスティック状に切る。いんげんはスジを取る。（使用量はそれぞれ4本）
- ②①を耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）で4～5分加熱する。野菜をつまようじなどでさしてスーッと通るか確認する。加熱が足りない場合は30秒ずつ加熱を追加する。
- ③鶏肉は包丁を真ん中から左右それぞれにななめに入れて、厚さが均一になるように切り開く。
- ④③の皮目を下にして置き、手前にごぼう、いんげん、人参をのせ、隙間ができないようにきっちりと鶏肉を巻き、巻き終りをつまようじでとめる。
- ⑤油を熱したフライパンに④の巻き終りを下にして強火～中火で焼く。焼き目がついたら全体に火が通るように転がしながら焼く。
- ⑥鶏肉に火が通ったらAを合わせたものを加えて、鶏肉とよく絡める。（中火～弱火）
- ⑦1.5cm程度の厚さに切り分ける。

### ☆鶏肉の巻き方のポイント☆

鶏肉の両端から野菜が少しはみ出るように、それぞれの野菜を左右2本ずつ並べると、出来上がりがきれいです。

### 【断面のイメージ】



### ◇八幡巻きについて◇

八幡巻きは、ごぼうを主とした野菜を肉などで巻いて食べる日本の郷土料理です。ごぼうの産地である京都の八幡という地名にちなんで名前がついたと言われています。ごぼうが主役の料理なので、「細く長く幸せに」という願いがこめられています。

電子レンジで  
簡単調理！

# 栗きんとん風

《1人分》  
エネルギー：128kcal  
食塩相当量：0.0g

## ◇材料（約10人分）◇

さつまいも	中1本 (約400g)
栗の甘露煮	
栗	約200g
シロップ	180ml

## 作り方

- ①さつまいもは皮をむき、1cm厚さの半月切りにして、10分程度水にさらす。
- ②水気をきったさつまいもを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジ（600W）で約6分加熱する。  
※さつまいもにつまようじなどをさしてスーッと通ればOK。かたい場合はやわらかくなるまで30秒ずつ加熱を追加する。
- ③②を熱いうちにマッシャーなどでつぶす。さつまいものかたまりがなくなってきたら栗の甘露煮のシロップを少しずつ加えて、なめらかになるまで混ぜる。
- ④③に栗を加えて栗が崩れないようにやさしく和える。

★甘さを控えめにしたいときは、甘露煮のシロップをお湯でうすめてお好みの甘さに調整しましょう。

仙台市食育推進計画の基本目標

\* 食べる力をみんなでアツ！ \*

～みんなでおいしく楽しく食べよう～



仙台市若林区保健福祉センター