給食室より

おせち料理を楽しみましょう

お正月に食べるおせち料理の、歴史は古く弥生時代に始まったとされています。日本では古くから季節の節目をお祝いする風習がありましたが、江戸時代になると季節の節目「五節句」が祝日として定められ、庶民の間でも豪華なお祝い料理がふるまわれるようになりました。その後、五節句のうち新年を迎える最も重要な日の節句「1 月 7 日」の料理が正月料理として定着し、山や海の幸が料理に取り入れられ、江戸時代後期になると現代のように料理一つ一つに意味が込められ、新年を祝うために食べるものとなりました。

そのころから重箱に詰められるようになったおせちですが、「箱を重ねる＝めでたさを重ねる」という意味も込められているそうです。又、重箱に入れて置くとお客様にふるまいやすいといった理由もあって、重箱に詰めるようになりました。

おせちの料理はどれも味がしっかりついていたり、砂糖や酢につけてあり保存がきくように作られています。これは、正月の火を聖なるものと捉え、神と共食する雑煮を作る他は火を使う煮炊きをできるだけ避けるべきという風習に基づいています。家事から女性を解放するためという要素もあるようです。

現代ではしっかりとおせちを用意する家庭は減ってきているかもしれませんが、料理の意味を知り願いを込めてそのお料理だけいただくのも良いかもしれません。ぜひ今年のおせち料理はご家庭で願いを込めて食べてみてください。

今月のイチオシレシピ

おめでたい席に子どもも一緒にかんぱいビール風ゼリー

（ビール用）

100％りんごジュース	400g	薄黄色になるお好みの味で	
砂糖	10g	ゼラチン	6g

（泡用）

サイダー	160ml	砂糖	2g
ゼラチン	3g		

・ゼラチンは使用している物のパッケージの通りにそれぞれふやかしておいてください
・りんごジュースに砂糖を加え温めます。
・りんごジュース用にふやかしたゼラチンを加え溶かしたら、透明なカップに 8 割ほど入れて冷やします。
・サイダーに砂糖を加え温めたら、サイダー用のゼラチンを加え溶かします。
・氷水にあてながらホイッパーで泡立てながら冷やし固めます。
・泡が固まってきたら、りんごジュースゼリーの上に乗せて完成です。

＊泡ゼリーは固まっても泡のままの不思議なゼリーです。りんごジュースはお好みの味で作ってください。
ジュースを 360g にしてサイダーを 40g 入れるとシュワシュワを少し感じてよりビールらしくなります。

2021 年もありがとうございました　　栄養士　貝森

【ご家庭での食事に関する調査】にご回答をいただきまして、ありがとうございました。今後の参考にさせて頂きます。給食室一同、日々向上心を持っていますので、レシピのリクエストやご要望などございましたら、担任や栄養士までご相談ください。