

栄養課だより



令和2年12月発行

今年も早いもので、一年の終わりを迎えようとしています。師走に入ると年末年始の準備でどことなく忙しい日々が過ぎていきますが、心にゆとりをもって新年を迎えていたいですね。新型コロナ感染が三度目の流行を迎えています。インフルエンザ・ノロウイルスも忘れることなく、引き続き警戒しましょう。高齢者に感染させないように、手洗い・うがい・栄養・睡眠・休養に努めましょう。今月は一年の始まりに食べる“おせち料理”について掲載します。

○正月料理といえば「おせち」

「おせち」は「おせちく（お節供）」の略で年の初めにその年の豊作を祈って食べる料理や武家の祝い膳、新年を祝う庶民の料理が混ざりあってできたものです。さらに正月三が日は主婦を家事から解放するという意味を含め、保存のきく食材が中心になったものと言われています。また、お正月に火を使うことをできるだけ避ける、という物忌みの意味も含んでいます。

○めでたさを重ねるという願いをこめて

おせち料理はめでたいことを重ねるという願いをこめて重箱につめます。基本は4段重ねで、上から一の重、二の重、三の重、与の重、と呼びます。四段目のお重を「四の重」と言わないのは、「四」が「死」を連想させ縁起が悪いとされているためです。詰め方や料理は地域や家庭、しきたりなどによって様々ですが、最も代表的な詰め方を紹介します。

一の重…黒豆、数の子、ごまめ（田作り）、などの祝い肴



二の重…伊達巻やきんとんのような甘いものの中心

三の重…魚や海老の焼き物など海の幸

与の重…野菜類の煮物などの山の幸

○おせち料理にはそれぞれ意味が込められています

黒豆（くろまめ）

…1年中「まめ（まじめ）」に働き、「まめ（健康的）」に暮らせるようにとの願いがこめられています。



伊達巻（だてまき）

…形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いがこめられています。



紅白蒲鉾（こうはくかまぼこ）

…赤は魔除け、白は清浄の意味があります。



栗金団（くりきんとん）

…黄金色に輝く財宝にたとえて財産や富を得られるようにとの願いがこめられています。



田作り（田作り）

…小魚を五穀豊穣を願って「田畠に肥料をまいたのが始まりです。ごまめ（イワシの小魚）を使っており、稻の豊作を願う気持ちがこめられています。



昆布巻き（こぶまき）

…「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして、縁起が良いとされています。



海者（えび）

…長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きすることを願っておせちに使われます。



数の子（かずのこ）

…ニシンの卵でたくさんの卵があるというところから子孫繁栄の願いがこめられています。



※日本文化いろは事典、紀文のお正月より