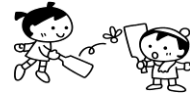


明けましておめでとうございます

一月は家族や親族・知人などが互いに往来し、仲睦まじくする月（睦月）とも言われています。新年を迎えられた喜びを分かち合い、年の初めに食べるおせちから、日本の伝統行事食の意味を知り、食について考えてみてはいかがでしょうか。



<おせち料理>

日本には四季折おりの行事食がありますが、年の初めを祝う行事食として、「おせち料理」があります。本来、「おせち」は「御節供（おせちく）」を略したものです。

人日（1月7日）・上巳（3月3日）・端午（5月5日）・七夕（7月7日）・重陽（9月9日）の五節句に、季節の変わり目の祝いとしてごちそうを作り神前に供えていました。この日の料理を「おせち料理」と呼んでいました。現在では、正月料理のみを意味する様になりました。



本来は下記のように五重箱で詰めますが、現在では五重箱がある家庭は少なく詰め方は地方で異なります。

一の重	祝肴	又は	祝肴
二の重	酢の物		焼き物
三の重	焼き物		煮物
与の重	煮物		酢の物
五の重	控え		控え

縁起の良い食材を使ったおせち料理には、子孫繁栄・五穀豊穡の願いが込められています。  
 黒豆：まめに働き、元気に過ごせるように  
 数の子：子孫繁栄になるように  
 田作り：大豊作になるように

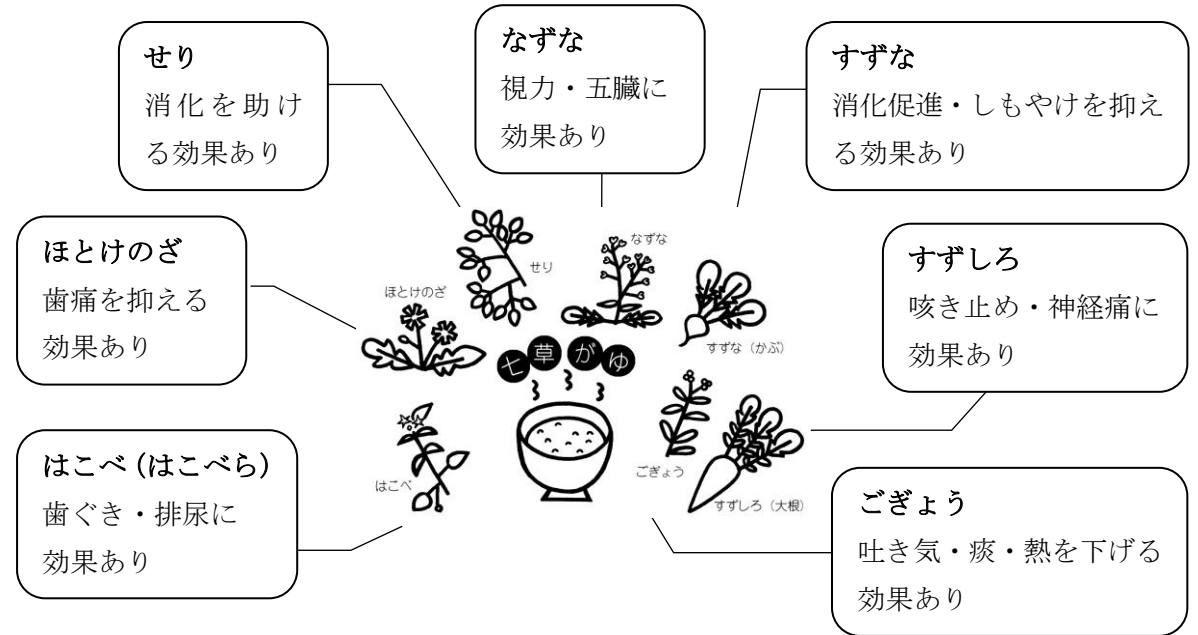
重箱や皿盛りのあしらいとして使われるお正月らしい華やぎを生む植物にもそれぞれ縁起を担ぐ意味があります。

- 南天：「難を転ずる」という語呂合わせから縁起を担いで使われます。
- 松：常緑で寿命が長いことから長寿の象徴とされます。
- 笹：生長が良いことから縁起ものとして使われます。



<七草がゆとは>

新年を無事に迎えられたことへの喜びと一年の無病息災を願って1月7日に春の七草を使って作る「七草がゆ」を食べます。春の七草には、色いろな働きがあります。



正月にご馳走を食べて疲れている胃を休めたり、不足しがちなビタミン類を補う意味もあります。

<白菜と豚肉の重ね蒸し>

豚肉	200g	① 白菜は8~10cmの長さにぎっくりと切っておく。
白菜	1/2個	② 豚肉は5~7cmに切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
生姜	1/4個	③ 生姜は千切りに切っておく。
酒	適量	④ 鍋の中心から、白菜・豚肉・生姜を交互に重ねながら隙間なく巻いていく。
塩・こしょう	少々	⑤ 酒を回しかけ、蓋をして蒸し煮にする。火が強いと底が焦げるので注意する。
		⑥ 材料に火が通ったら完成。 *お好みで、ポン酢や大根おろし・ゆずをかけて食べてください。

