

家族そろって新年を祝い、無病息災や長寿、子孫繁栄などを願いつつ、おせち料理とお屠蘇をいただく…日本の伝統行事です。本来おせち料理は「御節供(おせちく)」といい、元々はお正月や節句の時期に神様にお供えた料理のことで、平安期の貴族社会の中から生まれた風習でした。

伝統的なおせち料理のお重箱には、彩りよくたくさんの料理が並んでいますが、これらの料理のひとつひとつには、一年をよい年にしたいという願いから、いろいろな意味が込められています。黒豆(健康でまめに働ける)、ごまめ(五穀豊穡)、数の子(子孫繁栄)などの願いが込められ、昆布は喜ぶ、鯛はめでたい、伊達巻は書物(巻物で学問や文化の発展)など、語呂合わせや見立てによっていろいろな願いが込められていて感心させられます。

おせち料理に込められた心を知り、家族でおせち料理に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

マツカゼ
●松風焼き

材料(8人分)	分量	目安量	作り方
鶏ひき肉	400g		①オーブンを200℃に予熱する。 ②ひき肉だねを作る。 ボールに鶏ひき肉を入れて、混ぜ合わせたAを加え、粘り気がでるまでよく練り混ぜる。 ③バットにごま油を薄く塗り②のひき肉だねを入れる。 表面をスプーンの背で均一にならしながら四隅までしっかりと広げ、余熱したオーブンで20分焼く。 ④全卵にみりんを合わせておく。 ⑤いったん取り出して表面に④を薄く塗り、ごまをふる。 再び200℃のオーブンに入れて5分焼く。 ⑥余分な脂を捨てる。焼きあがったら、ひき肉から出てきた余分な脂を捨てる。冷めると固まるので、温かいうちに捨てる。 ⑦食べやすい大きさに切る。完全に冷めたら、テーブルナイフを差し込んでバットにくっついていない部分を切り、まな板の上に取り出し、切り分ける。
A			
みそ	大さじ2		
薄口しょうゆ	大さじ1		
みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
卵	1個		
みりん	大さじ1		
ごま	大さじ2		
<耐熱性バット使用> エネルギー 141kcal 塩分 1.0g			

表面にだけゴマなどで飾るが裏の部分は何もなくてさびしい→裏がさびしい→浦さびしい→松風と呼ぶそうです。
 「浦に何も無い」は隠し事がない様子を意味することから「新しい年も正直に」の願いを込めて、おせちに加えられるようになったといわれます。

●錦玉子

材料(8人分)	分量	目安量	作り方
卵	8個		①ゆで卵を作る。 ②ゆで卵の皮をむき、白身と黄身に分ける。 ③砂糖、塩、片栗粉を半分ずつ白身と黄身に加えよく混ぜる。 白身はすりばちですりつぶす。 黄身は裏ごしする。 ④型に白身を入れ平にし、上に黄身をいれ平らにする。 ⑤蒸し器で5分ほど蒸す。 格子柄にする場合は、取り出して半分に切り反対にし、さらに3分蒸す。
砂糖	大さじ6		
塩	小さじ1/2		
片栗粉	小さじ1		
エネルギー	103kcal		
塩分	0.5g		

●輪切りなます

材料(8人分)	分量	目安量	作り方
大根	400g	1/3本	①材料を切る 大根・にんじんは厚さ2mmの輪切りにします。 (大きければ半月に切る) セロリ、きゅうりは厚さ3mmの小口切りにする。 昆布はさっとぬらし、料理バサミで細切りにする。 ②①をボウルに入れ、塩水(水カップ1+塩小さじ2)を注いで上下を返し、20分間ほどおく。 ③保存容器にAを混ぜ合わせる。 ④②をさっと水で洗い、水気を絞って③につける。 約20分後から食べられる。 もりつけて白ごまをふる。
にんじん	80g	1/2本	
セロリ	80g	1/2本	
きゅうり	100g	1本	
昆布	5cm角1枚		
A			
酢	カップ1/2強		
だし	カップ1/4		
塩	小さじ1		
砂糖	大さじ4		
ごま油	小さじ1		⑤②をさっと水で洗い、水気を絞って③につける。 約20分後から食べられる。 もりつけて白ごまをふる。
赤とうがらし	1本分	種を取って小口切り	
柚子の皮(細切り)	少々		
白ゴマ	適量		
エネルギー	41kcal		香味野菜や赤とうがらしをきかせることで砂糖や塩をへらし ます。野菜不足になりがちな正月には、たっぷり準備してお くのがおすすめです。

●高野豆腐煮

材料(8人分)	分量	目安量	作り方
高野豆腐	35g	2個	①下ごしらえをします 高野豆腐は水で戻してからよく水気をしぼり 1個を6等分に切る。 干しいたけは水で戻す。(戻し汁はとっておく) 軸をとり4等分に切る。 れんこんは乱切り、にんじんは半月切りにする。 ②材料を炒める 鍋に油を熱し、にんじん、れんこん、干しいたけを炒めて 全体に油が回ったら、高野豆腐と戻し汁を入れる。 ③②が煮立ったらAを入れ、弱火で8~10分位煮て 味をしみ込ませる。 ④いんげんを茹でて3cmに切り、③に入れて温めたら 器に盛りつける。
干しいたけ	30g	3枚	
れんこん	150g	1本	
にんじん	80g		
油	大さじ1		
干しいたけのもどし汁	150ml		
A			
酒	大さじ1と1/2		
砂糖	大さじ1		
薄口しょうゆ	大さじ1強		
塩	小さじ1/4		
だし汁	150ml		
いんげん	4本		
エネルギー	70kcal		
塩分	0.6g		

●黒豆ゼリー

材料(8人分)	分量	目安量	作り方
黒豆(煮豆)	30粒		①鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、寒天がとけたら、 砂糖を加えて煮とかす。 ②溶けたら粗熱をとり、レモン汁を加える。 ③器に②の半量を入れ少し固まるまで冷やす。 ④固まったら黒豆をちらし、残りの②を入れて、 冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤キウイフルーツを1cm角くらいに切って飾る。
水	1L		
砂糖	70g		
レモン汁	大さじ2		
粉寒天	8g		
キウイフルーツ	25g	1/4個	
ミントの葉	適宜		
エネルギー	53kcal		