



12月のテーマ 意味・由来を知ってお正月を迎える準備をしよう！



おせち料理は節目を大切にしてきた日本の文化から

おせち料理は、元々、節目を祝う「節日」の元日、五節句に神様にお供えされるごちそうでした。漢字で書くと「御節料理」と書き、「御節」とは「節日」を意味します。季節の節日を「五節句」と呼びますが、元日の節日は1年の節目であり、季節の節目よりも格別であったため五節句には数えられていません。時代の移り変わりとともに、御節料理は、最もめでたい日、元日にだけ食べるご馳走を指すようになりました。それが今のお正月に食べる「おせち料理」です。



元日
一月一日

1年で1番めでたい節日に食べるおせち料理は縁起物として受け継がれてきました。



五節句



人日の節句
一月七日



上巳の節句
三月三日



端午の節句
五月五日



七夕の節句
七月七日



重陽の節句
九月九日

知ればお正月がもっと楽しくなる豆知識

- おせち料理を重箱詰めるのは、「めでたさが重なるように」
一の重・・・「祝い肴」田作り・カズノコ・黒豆
二の重・・・「口取り」かまぼこ・栗きんとん・伊達巻・昆布まきなど
三の重・・・「焼き物」焼き魚・エビなど
与の重・・・「煮物」筑前煮など



- お正月にお餅を食べ長寿を願う

餅は長く延びて切れぬ：長寿を願う意味も含まれています。



- 年越しそばで苦労を切りすて、運気を上げよう

「長寿祈願」、「金運」、「旧年の苦労や借金を切り捨てる」、「健康祈願」年を越す前に食べ終わらしましょう。



ひとつひとつに意味を込め、お正月をお祝いしてきた素晴らしい文化を、日本人としてこれからも継承していきたいものですね。

12月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

おもてなし・簡単おせち特集～簡単アレンジレシピ～
ちょこんとかわいい「うさぎかまぼこ」、黒糖でコクが出る「沖縄のおせち料理の定番！豚の三枚肉」、華やかなおせち料理に！「花蓮根のクリームチーズ～いくらのおせ～」

12月のおすすめレシピ

おもてなし・簡単おせち特集

～簡単アレンジレシピ～

うさぎかまぼこ 1人分(2枚) 24Kcal 塩分:0.6g

(2人分)

・紅白かまぼこ 4切 ・黒ゴマ

1. かまぼこを1cm幅に切る。かまぼこの背を包丁で2/3むく。
2. 2. の部分を縦に切り、丸めて内側に差し込み、耳をつくる。
3. 黒ゴマを付けて目をつくる。

沖縄のおせち料理の定番！豚の三枚肉

(作りやすい量) 1人分(3切れ) 209Kcal 塩分:1.0g

A	・豚バラブロック	500g	B	・黒糖	2片
	・ネギの青い部分	1本		・醤油	大1.5
	・生姜	1片		・酒	大2
	・かつおだし	1.5カップ			

1. 豚バラ肉を下茹でする。沸騰したらあくをとる。
2. 1. に火が通ったら1.5cm幅に切る。
3. Aを沸騰させ、2. を1時間以上煮る。
4. Bを加え、とろみがつくまで煮る。

花蓮根のクリームチーズ～いくらのせ～

(2人分) 1人分(大1切れ) 111Kcal 塩分:0.3g

・蓮根	2cm	・クリームチーズ	40g
・酢	大1	・イクラ	小1

1. 蓮根は1cm幅に切り、花形に整える。
2. 酢を加えたお湯で好みの硬さになるまでゆでる。
3. 蓮根の穴にクリームチーズを入れ、イクラを上のにのせる。



良いお年を



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

