

時がたつのは早いもので、今年も残すところあと1か月になりました。

本格的な冬の到来で寒さも厳しくなっていますが、年末年始はクリスマスやお正月といった楽しい行事がたくさんあります。今月のおたよりでは、日本の伝統行事「お正月」の食べ物についてご紹介します。



＜おせち料理＞

もともとは「お節」といって3月3日や5月5日といった「節句（せっく）」のときに食べる料理という意味でしたが、今では特におめでたいお正月に食べる料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。

★おせちはなぜ重箱に入れるの？

おめでたいこと（良い事）が「重なる（たくさんある）」ようにという意味で重箱に入れる風習があります。



★おせち料理の1つ1つに良いことがあるようにと願いが込められています。意味をいくつかをご紹介します。



えび：腰が曲がる（お年寄りになる）まで健康で長生きできますように。



黒豆：「まめ」＝「勤勉、身体が丈夫」に掛けて家族みんなが元気にすごせますように。



蓮根：穴があいていることから、未来の見通しがよくなりますように。



栗きんとん：黄金色の見た目から、金運がよくなりますように。



伊達巻：巻物や書物に見た目がにているため、勉強がよくできる（頭がよくなる）ように。

＜今月のレシピ紹介＞ おせちにも使える『鶏ひき肉のごま焼』

●材料（大人4人分）

- ・鶏ひき肉 300g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・豆腐 150g
- ・片栗粉 大さじ1

- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ2

＜たれ＞

- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1

★下味の調味料

◎白ごま 適量（表面に振る用）

●作り方

- ①器にたれの材料を混ぜ合わせる。
たまねぎはみじんぎりにする。
- ②豆腐・ひき肉・玉ねぎ・片栗粉・★の下味の調味料を加えて粘りが出るまで混ぜる。
- ③オーブンを180℃～200℃に温め、天板にオーブンシートを敷いて②を広げる。
白ごまを表面に振って12分ほど焼く。
途中で一旦取り出してたれを半分量塗る。
- ④焼き上がり前にもう一度、残りのたれを塗って表面に火を入れてできあがり。

※お好みで青のりや黒ごまで2色にしてもきれいです