

あいはな食通信

令和3年
1月号



1月のテーマ 『正月にちなんだ豆知識』

おせち 1月1日

重箱に詰めるのは、めでたさを重ねるという意味。
最近では三段重の所が増えていますが、本来、四段重が正式です。

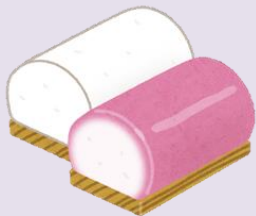
四段重の詰め方

-  一の重 〔祝い肴(ざかな) 口取り〕
数の子 黒豆 栗きんとん 伊達巻 かまぼこ 田作り
-  二の重 〔焼き物〕
海老 鯛 ぶり
-  三の重 〔酢の物〕
なます 菊花かぶ
-  与の重 〔煮物〕
れんこん 里芋 くわい 八つ頭 ごぼう



おせち料理のいわれ

かまぼこ



白は清浄・赤は魔よけ

数の子



子孫繁栄

田作り



五穀豊穰

伊達巻



知識が増えるように

ちよろぎ



長寿を願う

昆布巻き



〔こぶ〕がよろこぶに通じる



七草粥 1月7日

1月7日は五節句の内の一最最初
 人日(じんじつ)の節句にあたります。
 七草の節句とも言い、七草粥を食べ1年間の無病息災を願います。
 また、お正月のご馳走で疲れた胃を休めるという効果もあります。

春の七草



すずな(かぶ)



すずしろ(大根)



せり



なずな
(ぺんぺん草)



ごぎょう
(母子草)



はこべら
(はこべ)



ほとけのざ



鏡開き 1月11日

正月に神様や仏様に供えた鏡餅を食べ、1年の無病息災を願います。

橙色のみかんを
 のせる理由は、
 代々栄えますように
 という意味。



包丁は使わず
 木槌で開こう!
 残さず全部
 食べることが
 大切。

12月は☆クリスマス会☆



お昼ごはんも
クリスマスメニュー!



毎年恒例のターキー♪
中にはジャガイモや
マッシュルームが
ぎっしり詰まって
ジューシー!



手作りクッキーを
可愛くアイシング♪



いちごをたくさん使った
クリスマスケーキは絶品!
みんなで可愛く盛り付けました♪



12月は 世界のおやつウィーク 第2弾



『イタリア』
ティラミス



『タイ』
かぼちゃの水餃子



『ペルー』
ピカロン



『デンマーク』
リセラマン



『ドイツ』
バニラキプフェル



『オーストリア』
ザッハトルテ

今日のレシピ紹介 小松菜とツナの水昆布あえ

材料(2人分)

小松菜	1/2束	ツナ	1缶
しらす	30g	塩昆布	30g
ごま油	小さじ1	醤油	小さじ1



作り方

- ① 小松菜は食べやすい長さに切る。ツナ缶は油をきっておく。
- ② 小松菜を耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③ ボールに、②の小松菜と残りの材料をすべて入れ、よく混ぜる。