

第14号
令和4年12月23日
呉市立蒲刈中学校

いただきます・ごちそうさま

あちらこちらで「クリスマス」や「お正月」の歌が聞こえ、もう少して一年が終わろうとしています。
年末から年始にかけてさまざまな行事があり、楽しいことがたくさんありますが、3学期を元気に迎えられるよう、体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

年末・年始の日本の行事『食』を楽しみましょう!! その^に式

日本には四季があり、昔から季節にちなんだ行事が行われてきました。そして、その行事にはさまざまな形で「食」がかかわり、現在も受け継がれている食文化があります。

◆餅つき◆

日本は昔からお祝いのときに餅を食べる風習があり、特に年末の「餅つき」では、お供え餅の「鏡餅」をはじめ、お雑煮で食べる餅などをつきます。

また、以前は杵と臼を使用し
て餅をついていましたが、現在は餅つき機を利用する家庭が増えて
います。



◆おせち料理◆

もともとは五節句などの「節」の日に食べるご馳走のことを言いましたが、現在はお正月に食べる「おせち料理」だけを指すようになったようです。

また、それぞれの料理には「願い」や「思い」が込められています。



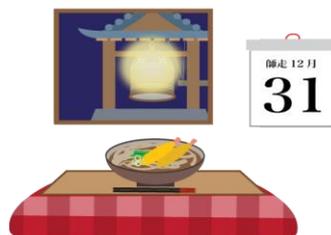
◆七草がゆ◆

五節句の1つ「人日(1月7日)」の朝に食べる料理で、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」の春の七草を刻んで加えたお粥を食べて一年の無病息災を願います。



◆年越しそば◆

年越しそばは、「細く長く長寿であるように」や「家や財産が長く続きますように」と願い、大晦日の日に食べるそばです。



◆お雑煮◆

お雑煮は、お餅に具をあしらったお正月を祝う汁物です。地域や家庭により具やお餅の形もさまざまです。

また、味付けもしょうゆを使った「すまし仕立て」やみそを使った「みそ仕立て」などがあります。



◆鏡開き◆

お正月にお供えをしていた「鏡餅」を1月11日の朝に下ろして、木づちや手で「鏡餅」を割りほぐし、お汁粉やぜんざい、お雑煮などにして食べます。



冬休みの課題について

昨年度に引き続いて今年度の冬休みの課題も、「年末・年始の日本の行事にちなんだ料理を作ったり、手伝ったりすること」です。その様子をタブレットで撮影して、ロイロノートに提出してくださいね。

【提出期限：1月13日(金)】

例：餅つきを手伝っている様子、おせち料理を作ったり、盛り付けたりしている様子 など



つくってみませんか？(おせち料理から1品)

★フードプロセッサーを使って、簡単スピード伊達巻き（作りやすい分量）★

=材料=

| | |
|---------|------------|
| はんぺん(小) | 1枚(50~60g) |
| 卵 | 2個 |
| 【A】 | |
| さとう | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ2 |
| 塩 | ひとつまみ |

レシピ出典

NHKみんなのきょうの料理

=作り方=

下準備 オープンシートを30×30cmに切り、周囲4辺を2cm幅で2回ずつ折り返し、裏返して紙の端を立てて四隅をホッチキスでとめ、浅い箱を作る。

- ① フードプロセッサーに卵を割り入れ、はんぺんをちぎって入れる。
【A】の調味料も加え、なめらかになるまで回す。
- ② オーブントースターの天板に箱を置き、①の卵液を流し、オーブントースターに入れて、10~15分間、焼き色が付くまで焼く。(表面が焦げ付くようなら、アルミホイルをかぶせて中まで火を通す。)
- ③ やけどに気を付けて取り出し、表面を下にして巻きすにのせ、箱から出し、手前から巻き、巻き終わりが下にくるようにして、そのまま冷ます。
- ④ 完全に冷めたら巻きすをはずしてラップに包み冷蔵庫で保管し、食べる時に1cm幅に切る。

つくってみませんか？(お餅アレンジ)

★お餅ピザ（作りやすい分量）★

=材料=

| | |
|--------|-------|
| お餅 | 4個 |
| 水 | 大さじ1 |
| ケチャップ | 大さじ1強 |
| ホールコーン | 大さじ3 |
| ウインナー | 2本 |
| ピーマン | 1/2個 |
| ピザ用チーズ | 大さじ2 |

=作り方=

下準備 ウインナーは5mm幅に切る。ピーマンは3mm幅に切る。

- ① フライパンにお餅を並べ、水を上からふりかけ、ふたをして弱火で2~3分加熱して、お餅が軟らかくなってきたら、ヘラなどで返し、上から少し押さえて平らにする。
- ② 火を止めて、やけどに気を付けながら①のお餅の表面にケチャップをぬり、コーン、ウインナー、チーズ、ピーマンを彩りよく並べ、ふたをして、再度火をつけ、チーズがとけるまで蒸し焼きする。

※好みの具材をトッピングしてもおいしいです。

※ホットプレートを使用すると、簡単に作ることができます。