

はいぜん

ひとくちメモ

# きゅうしよく カレンダー

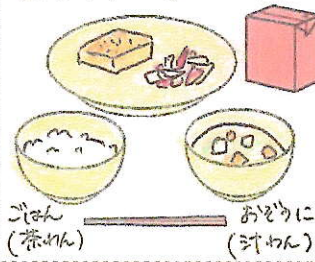


## 1月



### 11 (木)

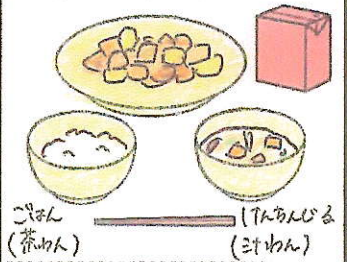
しょうゆやき、こうほくびす(お皿)



「なます」と「雑煮」はお正月にいただく行事食です。「なます」は紅白の水引を表現したもので、一家の幸せを願うものです。また、「雑煮」は神様にお供えしたものをいただいたことが始まりと言われていいます。

### 12 (金)

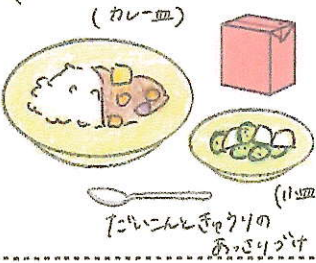
げいちゃん(お皿)



「げいちゃん」は、しょうゆやみそで味付けした鶏肉を、キャベツなどの野菜と一緒に焼いて食べる岐阜県の郷土料理です。トウバンジャンやんにくを使って、ごはんが進む味付けに仕上げました。

### 15 (月)

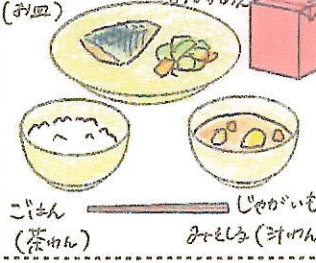
さつまいものカレーライス(カレー皿)



「大根ときゅうりのあっさり漬け」は、梅昆布茶で味付けをしています。昆布茶とは、昆布を乾燥させて粉末にし、調味料などを加えたものです。昆布のうま味がそのまま含まれているので、あっさり美味しい漬物になります。

### 16 (火)

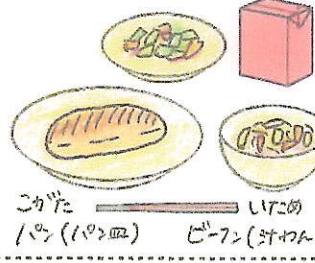
さばのしょうががに、ほうれんそうの(お皿)



「さばのしょうががに」は、脂がのったさばを、千切りにしたしょうがと一緒に煮ています。しょうがの辛み成分には殺菌効果があり、さばの生臭さを消すはたらきをします。しょうがにも美味しい味がついているので、ぜひ一緒に食べてみましょう。

### 17 (水)

ねぎサラダ(小皿)

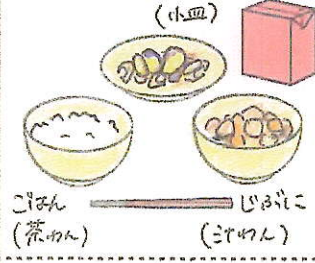


今日の「ねぎサラダ」には、久御山町でとれたねぎを使っています。久御山町は九条ねぎをたくさん作っていることで有名で、「ネギマン」というキャラクターもいます。



### 18 (木)

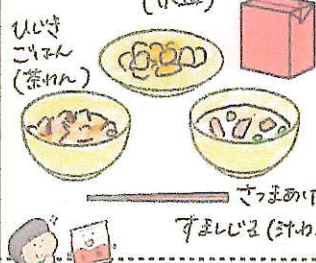
やさしいチーズ(小皿)



「治部煮」は、石川県金沢市の郷土料理です。鶏肉に小麦粉をまぶして煮るので、うま味が閉じ込められ、とろみのついた汁になります。名前の由来は「じぶじぶ煮る」ことや、「岡部治部右衛門」が伝えたなど、様々な説があります。

### 19 (金)

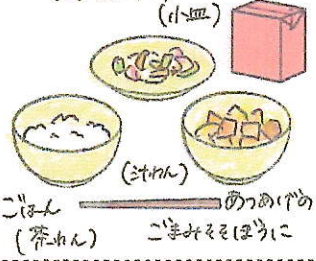
ふくふく(小皿)



毎月19日は「食育の日」。今月に紹介する減塩のコツは、「素材の味を生かす」です。ふくふく大根は、少なめの調味料で大根そのものの味わいを生かすように煮込みました。甘めに仕上げた白みそのタレをかけていただきます。

### 22 (月)

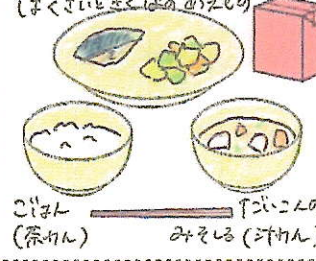
厚揚げの(小皿)



「厚揚げのごまみそほろ煮」は、ねりごまとすりごまの2種類のごまと煮込んでいます。ごまのうま味が染みた厚揚げを味わっていただきます。

### 23 (火)

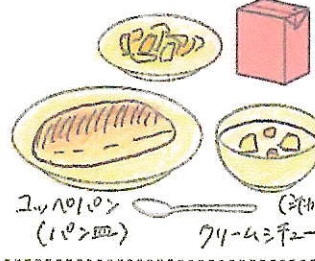
さわらの(小皿)



さわらの旬は秋から冬にかけてと言われていますが、漢字では「鱈(魚へんに春)」と書きます。これは、春になると産卵のために海岸近くに集まり、春を告げる魚として知られているからです。

### 24 (水)

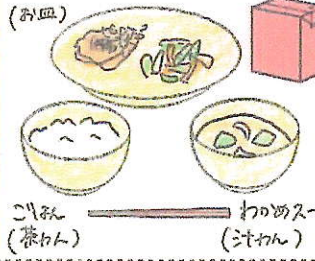
コーンスロー(小皿)



「パン」という名前は、ポルトガル語の「pao」に由来します。パンの歴史は古く、6000~8000年前には作られていたと言われています。古代ローマの遺跡からは、パンと共にパン屋の跡も発見されています。

### 25 (木)

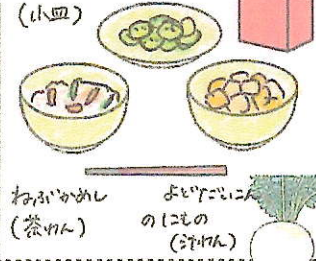
油淋鶏(小皿)



「油淋鶏」とは、油で揚げた鶏肉に、しょうがやねぎが効いたタレをかけた中国の料理です。タレがよく絡んで、ご飯が進む味付けです。ご飯と一緒に食べるのがオススメです。

### 26 (金)

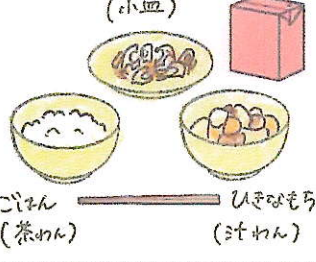
きゅうりの(小皿)



今日は久御山町でとれた「淀大根」の煮物です。別名「聖護院大根」とも呼ばれる淀大根は、大きく丸々としたかぶのような形が特徴です。大きいものでは直径20cm、重さ2kgほどにもなります。

### 29 (月)

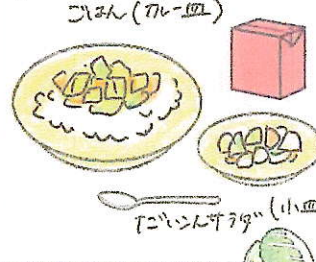
れんこん(小皿)



「ひきなもち」は、大根やにんじんを炒め、高野豆腐ともちを入れた福島県の郷土料理です。大根を食べると「胸焼けしない」ことから、「糠焼けしないように」とかけて、家が火事にならないよう願ってお正月に食べるそうです。

### 30 (火)

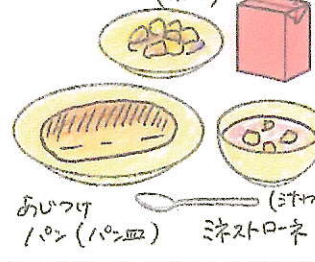
白菜の(小皿)



白菜は英語で「Chinese cabbage」といい、「中国のキャベツ」という意味があります。その名の通り中国から伝わった野菜で、日清・日露戦争に従軍した日本人が中国から種を持ち帰ったことから広まりました。

### 31 (水)

スイートポテト(小皿)



「スイートポテト」とは、英語でさつまいものことを指します。さつまいもは「アミラーゼ」という酵素を多く含んでいるため、いも類の中で唯一甘みを持っています。また、別名「甘藷(甘いも)」とも呼ばれるほど、甘みが多い食べ物です。



### おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの願いが込められています。

**数の子**  
数の子は、にんじんの酢です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

**田づくり**  
白んぼにこいのぼりの絵をまいたことから、田づくりと称され、豊作の願いがあります。

**黒豆**  
おぼろ、まめに書き(豆)、まめに生かす(健康)という願いがあります。

**たたきごぼう**  
ごぼうは、根が地中深くに入ることや根葉や根元の根が込められています。

**こがね**  
こがねは「金の」と呼ばれ、おせち料理に欠かせません。また、「福」の音にかけた縁起物です。

**えび**  
えびのように、縁が曲がるまで生きていくようにとの願いが込められています。

**きんとん**  
きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金団への願いが込められています。

**伊達巻**  
巻物に似た形から文化、学問、健康を持つことを願ったといわれています。

はいぜん

ひとくちメモ

はいぜん

ひとくちメモ