

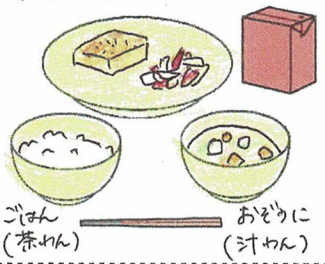
きゅうしよく カレンダー

1月



11 (木)

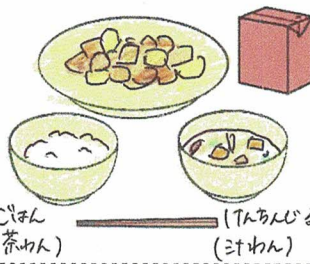
しょうぶやき、こうぼくはます (お皿)



「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」は神様にお供えたものをいただいたことが始まりと言われてい

12 (金)

けいちゃん (お皿)



「けいちゃん」は、しょうゆやみそで味付けた鶏肉を、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。トウバンジャンやにんにくを使って、ごはんが進む味付けに仕上げました。

15 (月)

ぎゃ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)

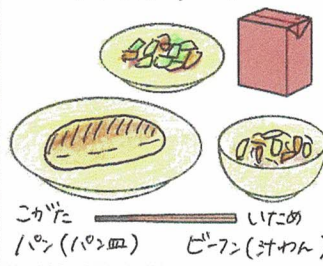
さばのしょうがに、ほうれんそうのおひたし (お皿)



「さばのしょうが煮」は、脂のつたさばを、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)

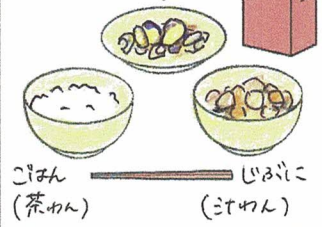
ねぎサラダ (小皿)



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、「ネギーマン」というキャラクターもいます。

18 (木)

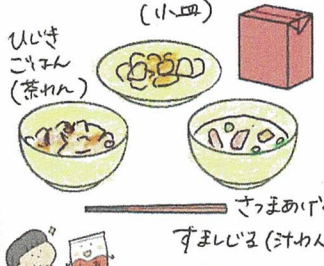
やさしいチキン (小皿)



「治部煮」は、石川県金沢市の郷土料理です。鶏肉に小麦粉をまがして煮るので、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」とか、「岡部治部右衛門」が伝えたなど、様々な説があります。

19 (金)

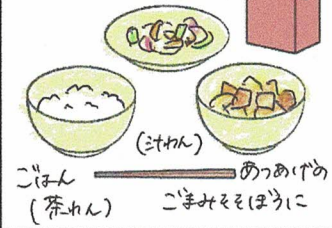
ふるふき大根 (小皿)



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。ふるふき大根は、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)

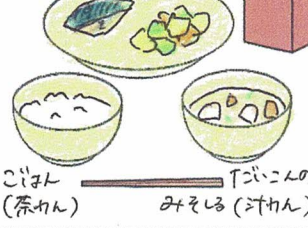
ねりごまサラダ (小皿)



「厚揚げのごまみそそぼろ煮」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)

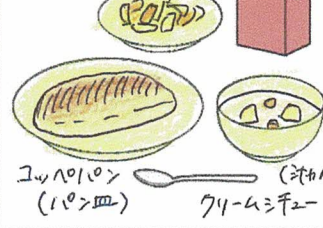
さわらのほいきょうせき (お皿)



さわらの旬は秋から冬にかけてと言われているが、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)

コーンスローサラダ (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)

ユリチン、コラヒモヤシのちゅうがせつ (お皿)



「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て中国の料理です。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)

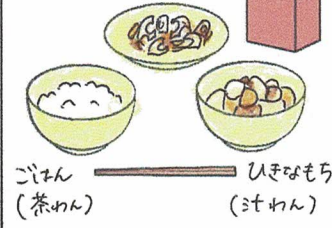
きゅうりのごまあえ (小皿)



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)

れんこんきんぴら (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、「棟焼けしないように」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)

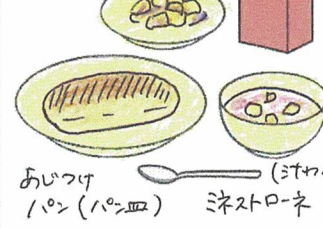
はくさいのとうとうあんかけ (お皿)



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)

スイートポテトサラダ (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、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子
数の子は、しんのぶです。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
田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。

黒豆
まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。

たたきごぼう
ごぼうは、根が地中深く入ることや豊年や息災の願いが込められています。

こぶ巻き
昔は「ひろめ」と呼ばれ福袋に用いられ、また、「福ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

えび
えびのように、腰が曲がるまで長生きできる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。金運への願いが込められています。

伊達巻き
巻物に似た形から文芸、学問、教養を持つことを願ったといわれています。