



みんなで食べるとおいしいね!

～食卓コミュニケーション～

子どものすこやかな成長にとって「家族やお友達と食卓を囲む」ことは、とても大切です。みんなが集まる食卓は、その日の出来事や食べている料理の話をするなど、さりげない会話ができる大切な場です。

食べている表情や会話から、親同士、親子、子ども同士など、お互いの心や体の状態を知ることができる大切な時間になります。

▶食卓で、楽しい経験を積み重ねよう。

ごはんを食べる時は、おなかすいている?



「おきてすぐ」や「おやつを食べすぎる」と、おいしく食事を食べることはできません。遊び・食事・睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。

お料理を作ったり、お手伝いしている?



嫌いだっただけでも食べられるようになる、食べる意欲がわくなど、調理体験は、食生活への興味や関心を高めることができます。

食事の「あいさつ」している?



食べる前は「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」食事のけじめと感謝の気持ちをあらわす言葉です。幼い頃から身につけたい大切な習慣です。

何でも食べている?



誰にでも苦手な食べ物はあるけれど、なるべく好き嫌いをなく食べてほしいものです。調理の工夫や、子ども自身が栽培や調理にチャレンジするなど、何でも食べられるように子どもの好奇心を刺激してみましょう。

みんなで楽しく食べている?



食事はおなかを満たすためだけのものではありません。子どもにとってみんなで食べることは、楽しく心も体も安らぎます。

毎月19日は「食育の日」知っていた?



「食育の日」は、食育活動を積極的に行う日として、国の「食育推進基本計画」により定められました。家族や友達と食卓を囲み、食事を楽しみましょう。

2

食べるこつとつても楽しい!

～ Let's Party ～



▲手巻きすしパーティー

人があつまり楽しく過ごす場をパーティーといいます。
お花見やバーベキューなど季節を楽しむ行事、ちょっとしたおしゃべり会などに、みんなで作ったり、料理を持ちよったり、その時間をより楽しむ食卓づくりをしてみましょう。



▶鍋パーティー

3

行事食、郷土料理ってなあに!

～知っているともっと楽しい「食のいわれ」～

お正月やひなまつり、クリスマスなど、季節や季節の変わり目に行う行事の時に食べる「ごちそう」を行事食といい、それぞれには意味（食のいわれ）が込められています。また、郷土料理や伝統料理は、生まれ育った地域でその土地の特産物を使ったり、独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいいます。

古来より農耕民族であった日本人にとって、四季折々の年中行事は、「神様を呼び、ご馳走を捧げる日」で「ハレの日」とも呼ばれ、普段の食卓にないご馳走が並び、自然の恵みに感謝する日でした。

各地域の特色やそれぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。

家族の行事も楽しみたい



▲誕生日、入学・卒業のお祝いなど家族ならではの行事は、みんなで食事を楽しむよい機会です!

1月

睦月(むつき)

お正月(1日~7日)・・・お節料理
お雑煮
人日(7日)・・・七草がゆ
鏡開き(11日)・・・おしるこ
小正月(15日)・・・小豆粥

旧暦では、親族が互いに往来し、仲睦まじく宴をする月であるといわれ、また、大寒(1月20日頃)は、1年で最も寒い時期といわれています。

黒豆煮

《材料》(作りやすい分量)

黒大豆 ……300g
さとう……………250g
濃口しょうゆ…1/4 カップ
塩……………大さじ1/2
重曹……………小さじ1/2
さびた釘 ……9~10 本

*大粒の黒豆は丹波地域の名産です。
お節料理の黒豆煮には、「まめで健康に…」という願いが込められています。



(写真：西宮いずみ会)

《作り方》

- 1 黒大豆はゴミをきれいに取り除き、水洗いして一晩ほど水につけて、水気をきる。釘はきれいに洗って布袋に入れ、口をしっかり結ぶ。
- 2 深い鍋に熱湯10カップと分量のさとう、しょうゆ、塩、重曹を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め洗った黒大豆を入れ、釘を入れた袋も入れ、4~5時間つけておく。
- 3 2を中火にかける。沸騰したら弱火にして、アクをていねいにすくい取る。
- 4 アクを取った後、水を1/2カップ入れて煮立たせる。再び沸騰したらもう1/2カップ水を入れる。
- 5 アクを取り終わったら、落し蓋をしてさらに鍋蓋をする。あとはごく弱火にし、煮汁がひたひたになるまで5~7時間程度静かに煮る。途中何度か火を止めてもよいが、火にかけた合計時間が5~7時間程になるようにする。
- 6 豆がふくらみ、煮汁がひたひたから少し多めぐらいになっているとちょうどよい。煮立ってすぐふたを長くあけて冷気にふれると、豆の皮が縮むので注意。



最近のお節料理は、お重に詰めるのではなく、大皿にオードブルとして盛りつける家庭もあります。また、最近では宅配注文も増え、お節料理を作らない家庭や食べたことがない子どももいるようです。

2月

如月(きさらぎ)

初午(2月最初の午の日)

……………いなり寿司

節分(3日) …福豆、鰯、恵方巻き

バレンタインデー(14日)

……………チョコレート

寒さのために更に着物を重ねて着るので「衣更着(きさらぎ)」という説があります。

また、立春(2月4日頃)は、暦の上では「春」になります。

巻き寿司(恵方巻き)

《材料》(6本分)

米 …… 4合、酒 …… 大さじ1

昆布 …… 10cm角

【A】 酢 …… 1/2カップ
砂糖 …… 大さじ4
塩 …… 小さじ1/5

干しいたけ …… 6枚

かんぴょう(乾) …… 20g

【B】 砂糖 …… 大さじ1
濃口しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1

卵 …… 3個

【C】 砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 少々

きゅうり …… 1本

焼きあなご …… 3尾

かに蒲鉾 …… 6本

寿司海苔 …… 6枚

薄紅生姜 …… 適宜

*節分に恵方に向かって目を閉じ喋らず、願いを思い浮かべながら“丸かぶり”するのが習わしとされています。



(写真：姫路いずみ会)

《作り方》

- 1 米は洗ってザルにあげ、30分おく。
水加減を少し控えて昆布、酒を入れて炊く。
- 2 よく混ぜた【A】(寿司酢)を炊きあがったごはんに混ぜすし飯をつくる。
- 3 干し椎茸は軸をとり水戻し(約2カップ)、1cmほどの干切りにする。戻し汁はすてないでとっておく。かんぴょうは塩でもみ洗いし、10分ほどゆでる。鍋に椎茸の戻し汁と椎茸、かんぴょうを入れ火にかけ煮立ったら【B】を加え、落とし蓋をし、中火で煮汁がなくなるまで煮詰める。
- 4 卵はよく溶きほぐし、【C】を加えフライパンで厚焼き卵を作り6等分する。
- 5 きゅうりは板ずりし6等分する。
- 6 焼きあなごは、フライパンでさっとあぶり縦半分に分ける。
- 7 巻きすの上に海苔を広げ、すし飯をまとめて手前にのせ、海苔の向こう側を2~3cmのこして平均に広げ、真ん中に具をのせて巻く。



◆鬼追い会式

天下太平、五穀豊穰を祈る法会。赤鬼・青鬼が舞蹈祈願します。姫路の書山園教寺鬼追い会式は市指定文化財(有形・無形民族文化財)です。

3月

弥生(やよい)

桃の節句(3日)…ちらし寿司
 蛤のお吸い物 白酒
 菱餅 ひなあられ
 春分(20日頃)…ぼた餅

草木がいよいよ生い茂る月といわれ、「弥」には、いよいよという意味、「生」には生い茂るという意味があります。3月は、新芽の芽吹きとともに、保育所や幼稚園、学校の卒業と新しい旅立ちを迎えます。

ちらし寿司

《材料》(6人分)

米……………4合、酒……………大さじ1
 昆布……………10cm角
 A { 酢……………1/2カップ
 砂糖……………大さじ4
 塩……………小さじ1/5
 高野豆腐……1個、ちくわ……1本人参……………小1本(100g)
 油揚げ……………1/2枚
 かんぴょう(乾)………20g
 干しいたけ……………3枚
 B { だし汁……………1+1/2カップ
 干しいたけの戻し汁…1/2カップ
 濃口しょうゆ…大さじ1
 砂糖……………大さじ1+1/2
 みりん……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 卵……………3個
 C { 砂糖……………大さじ2
 塩……………少々
 さやえんどう……………30g(5~6枚)
 紅生姜……………少々

*桃の節句は女の子節句です。ひな人形を飾り、桃の花をいけ、ひな祭り膳をいただきます。初節句の場合は、祖父母を招いてお祝いをするのもいいでしょう。



(写真：健康ひかみ21 ふるさと いきいきレシピ)

《作り方》

- 1 米は洗ってザルにあげ、30分おく。
水加減を少し控え昆布、酒を入れて炊く。
- 2 高野豆腐は戻し、1.5cm角の色紙切りにする。
ちくわは縦半分になり、それを0.5mm幅に切る。
人参は千切りにする。
油揚げは湯通しして細切りにする。
かんぴょうは水で戻し、塩でもみ洗いし、1cmの長さに切る。干し椎茸は戻して薄切りにする。
- 3 ①をBの煮汁で煮含める。
- 4 卵にCを加え混ぜ、錦糸卵をつくる。
- 5 さやえんどうは筋をとりゆで、細く切る。
- 6 炊きあがった米飯に、Aの寿司酢をまぜ、すし飯をつくる。
- 7 汁気をきった具を⑥に混ぜて器に盛り、錦糸卵、さやえんどう、紅生姜などをきれいに散らす。

ちらし寿司は、ひな祭りの時期だけでなく、季節の食材を加え楽しめる料理です。

春…たけのこ、えんどう、ふき、木の芽

夏…うなぎ

秋…きのこ、焼きさば

冬…ごぼう、れんこん など

4月

卯月(うづき)

お花見(上旬)…お花見べんとう
花見団子

卯の花が咲く月「卯の花月(うのはなづき)」を略したもので、十二支の4番目が卯(うさぎ)なので「卯月」いわれるという説もあります。

桜の花が咲くこの時期は、進学や新学期、就職など、新しい出会いや生活が始まります。

めばるの煮つけ

《材料》(4人分)

めばる……………4尾

水またはだし汁 ……1カップ

濃口しょうゆ…1/2カップ
A { みりん ……1/2カップ
酒 ……1/2カップ

(しょうが……………一片)

*めばるは春から夏にかけておいしい魚です。関西では、たけのこの季節が最もおいしいといわれています。赤めばるは、身体の模様もたけのこの節のようです。



(写真: 南あわじ市いすみ会)

《作り方》

- 1 めばるはウロコを除き、盛りつけたとき裏になる側の胸ヒレ下から腹にかけて包丁目を入れておき、エラ、ワタを除いて水洗いし、水気をきる。
(煮る前に熱湯をまわしかけると、とり残しのウロコが簡単に取れる。)
- 2 大きな浅鍋に煮汁(水またはだし汁・A)を入れ、めばるを並べ入れて落としぶたをする。
(冷たい煮汁に入れて、弱火から強火へとかえて煮る。煮立った煮汁だと皮が破れ、身くずれしやすい。)
- 3 初めは弱火で20~25分くらい煮、煮汁をすくい、かけてみて、皮が破れないようなら火を少し強めて煮汁をすくいかけながら、さらに10分ほど煮る。

◆春祭り(淡路地域)

春は氏子の少ない小さなお宮さんから氏子の多い大きなお宮さんまで、3月下旬から4月中旬くらいまで、あちらこちらでお祭りが開催されます。氏子さんへ家内安全、豊作豊漁を祈り、ふとんだんじりが玉ねぎ畑の中をねり歩きます。家族や帰省した親戚の人達とお宮さんの桜の下で、重箱を広げ、巻ずし、赤飯、磯魚の煮つけ、季節の野菜の煮物等を詰めた重箱を広げていただきます。



5月

皐月(さつき)

端午の節句(5日)・・・柏餅 ちまき

早苗を植える時期「早苗月(さなえづき)」を略したもの。耕作を意味する古語の「サ」が元になっているという説もあり、「皐月」の“皐”には「神に捧げる稲」という意味があります。

かしわもち

《材料》(10個分)

上新粉・・・100g

さとう・・・大さじ2

水……………1/2カップ

あん ……200g(1個20g)

柏の葉 ……10枚

*端午の節句に柏餅を食べるようになったのは江戸時代、男の子の節句として祝うようになってからです。

*柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起かつぎからきているようです。



(写真:健康ひかみ21 ふるさと いきいきレシビ)

《作り方》

- 1 ボールに、上新粉、さとう、水を入れ耳たぶくらいの固さに混ぜる。ラップをかけて電子レンジに約3~5分程かけ、もち状に蒸し上げる。
- 2 ぬれ布巾(清潔なもの)にとって、外側からもみ、なめらかになったら生地を1つにまとめる。
- 3 あんは10等分しボール状にしておく。生地は棒状にのばし10等分にわける。手に水をつけながら生地を手のひらに広げ、生地中央にあんを置き、半月型に形をつくる。
- 4 柏の葉でくるんだ柏餅をお皿にならべ、少し水をふって電子レンジに20~30秒程かけると、柏のよい香りがうつる。



4~5月は祝日があり、連休がつづきます。
お休みの日も朝ごはんを食べていますか?確認しましょう。

チェック

	4/29 昭和の日	4/30	5/1	5/2	5/3 憲国記念日	5/4 みどりの日	5/5 子どもの日
朝ごはん 食べた?							

6月

水無月(みなづき)

さなぼり・泥落とし

会席膳(お刺身・煮しめ・和え物・
蒸し物・酢の物)

押しずし(鰯・鰯・鯖)



(写真：南あわじ市いずみ会)

梅雨のはじまり、雨がたくさん降る時季なのに“水の無い月”って…？

「水無月」の“無”は“の”にあたる連体助詞で、「水無月」は“水の月”という意味になります。田植えがすみ、田に水を張る必要があることから「水の月→水無月」と呼ばれるようになったようです。

押し寿司(4合ずし)

《材料》(6~8人分)

米	……………	4合
昆布	……………	10cm角1枚
酒	……………	大さじ1/2
寿司酢		
{ 酢	……………	1/2カップ
{ 砂糖	……………	大さじ8(約80g)
{ 塩	……………	大さじ1
鰯	……………	1匹
{ 酢	……………	大さじ2
{ 塩	……………	ひとつまみ
ジャガイモ	……………	中2個
かんぴょう	……………	5g
油揚げ	……………	1枚
だし汁	……………	2カップ
{ 砂糖	……………	大さじ2
{ 薄口しょうゆ	……………	大さじ2
紅生姜	……………	適量

*押し寿司(箱寿司)は、ずし飯を木箱に詰め、上に種々の種(たね)を並べて押しから切ったものです。新鮮なお魚が豊富な淡路ではよくつくられています。

《作り方》

- ① 米は洗って昆布、酒を入れ30分程置いてから炊飯する。寿司酢はあわせておく。ご飯が炊けたらすし飯を作る。
- ② 鰯は3枚におろし、中骨を取り塩をふり30分おく。水気をとって酢に3分程つける。
- ③ かんぴょうは、よくもんで水戻ししておく。戻したかんぴょうは、小さく切る。
- ④ ジャガイモは、皮をむき1cm弱の角切りにする。
- ⑤ 油揚げは、油抜きしておく。(油揚げは切らない)
- ⑥ 鍋に、だし汁とかんぴょうを入れて煮る。かんぴょうが柔らかくなったらジャガイモを入れジャガイモに火がとおったら、砂糖、しょうゆで味をつける。味がついたらザルにあげる。
- ⑦ ⑥のだし汁で油揚げを炊く。(油揚げは切らない)
- ⑧ 4合用ずし型(ない場合はバットやケーキ型)に、
①ずし飯、⑥じゃがいもとかんぴょうをのせ、また①ずし飯、⑦油揚げ、①ずし飯、②鰯の順に入れて押し、押し寿司をつくる。
- ⑨ 器に葉蘭を引き寿司をのせ、紅生姜を添える。

◆さなぼり・泥落とし

田植え終わりホッとしたところで、みんなで労をねぎらい農機具への感謝や豊作の願いを込めた行事です。近所で集まって虫塚さんにお祭りをして、みんなで会席膳をつくりいただきます。最近では、仕出しをとることもあるようです。

7月

文月(ふみづき)

七夕(7日)…七夕そうめん
土用の丑の日(下旬)
…うなぎ 土用餅

短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事に因んだ「文披月(ふみひらづき)」が転じたものといわれています。また、穂が見えるようになる頃であることから「穂見月(ほみづき)」が転じたという説もあります。

七夕そうめん

《材料》(4人分)

そうめん …………… 4束

オクラ …………… 4本

みょうが …………… 4個

そうめんつゆ

〔A〕 だし汁 …………… 1カップ
薄口しょうゆ … 大さじ2
みりん …………… 大さじ2
かつお節 …………… 10g

薬味(青ネギ・土生姜…適量)

*後醍醐天皇の時代、宮中における七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる「索餅(さくべい)」を供えたという記述があります。やがて、索餅は舌触りのよい素麺へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったようです。



(写真：健康ひかみ21 ふるさと いきいきレシピ)

《作り方》

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆでる。ゆで上がると、手早く冷水にとり、よくみ洗いをする。
- 2 オクラは塩でよくもみ、熱湯でゆで、星型に切る。みょうがはよく洗い、縦半分に切る。薬味の青ネギは小口切りに、土生姜はおろす。
- 3 鍋に〔A〕の調味料を入れ沸騰させ、かつお節を入れる。火をとめ、かつお節が鍋底に沈殿するまで放置した後、こすと「そうめんつゆ」ができます。
- 4 器にそうめんを涼しげに盛り付け、オクラ・みょうがをのせ、薬味・そうめんつゆを添える。



◆七夕

旧暦の7月7日の夜に行われる行事で、月遅れの8月7日に行う地方もあります。中国に古くから伝わる、織姫(こと座ベガ)と彦星(わし座アルタイル)の伝説に基づいた星祭りの説話と日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰と結びついたと言われていました。願い事を短冊に書いて笹竹に吊るす風習があり、本来は6日の夜に短冊をつけた笹竹を軒下に飾り、7日の朝に川に流していました。

8月

葉月(はづき)

お盆(月遅れ)(15日)
精進料理 白玉団子
そうめん 型菓子



(写真：東播磨の旬の食材を生かしたカレンダー)

葉が紅葉して落ちる月「葉落月」から「葉月」といわれるようになったという説がありません。立秋(8月7日頃)は、暦の上では秋の始まりですが、まだまだ暑い日々が続きます。

たこめし

《材料》(6人分)

米	3合
水	3合
酒	大さじ1+1/2
薄口しょうゆ	大さじ1+1/2
みりん	大さじ1+1/2
塩	少々
干しだこの足	大3本
薄口しょうゆ	大さじ1/2

*7~8月の東播磨灘の漁港の近くでは、足を広げた蛸が干されています。干しダコは地域の加工の仕方により違いがあり、足先がクルッと巻いたものと伸びきったものがあります。淡路のたこめしは、生だこを使います。

送り団子

《材料》(4人分)

白玉粉	1/2カップ
もち粉	1/2カップ
水	85 ml
塩	少々
きな粉	

*ご先祖様に水を捧げるため、中央にくぼみを形づくっています。

《たこめしの作り方》

- 1 米は洗ってざるにあげ水気を切り、分量の水につけておく。
- 2 干しだこは軽くあぶり。小さくそぎ切りにし、Aに1~2時間つけ込む。
- 3 1に2と薄口しょうゆを加えて炊きあげる。

《送り団子の作り方》

- 1 白玉粉ともち粉をあわせ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでよく練る。直径4cmの棒状に丸めて1.5cmの長さに切り、少し平らに丸めて中央を指で押さえてくぼみを作る。
- 2 1を沸騰した湯の中で5分程度ゆで、きな粉をまぶす。



◆お盆

お盆は精霊会、盂蘭盆会ともいわれ旧暦の7月に行う地域と新暦の8月に行う地域があり、先祖の霊(祖霊)を迎えて供養をするものです。祖霊は家の守り神のようなものであり、お盆の期間中に子孫を迎えられ、もてなされることで、その家に平和をもたらしと言われています。また、農業の節目の季節の祭りという面もあるようです。

9月

長月(ながつき)

重陽の節句(9日)…菊酒
栗ごはん
十五夜(22日)……月見団子
栗ごはん 豆 里芋
秋分(23日)……おはぎ

夜が長くなるので「夜長月(よながつき)」。それが「長月」になったといわれています。暑さ寒さも彼岸(9月23日頃)までといわれています。

栗まんじゅう

《材料》(8人分)

栗の甘露煮……………8個
白あん……………240g
生地
〔白あん……………20g
卵……………30g
砂糖……………40g
薄力粉……………80g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
薄力粉……………適量
ドリュール
〔溶き卵……………大さじ1
みりん……………少々
薄口しょうゆ……………少々
けしの実……………適量

*旬の大粒の丹波栗・三田栗は自然の甘みがつまとうま味が魅力。
お菓子や栗ごはんだけでなく、天ぷらや煮物にも使えます。



(写真：三田市いずみ会)

《作り方》

- 栗の甘露煮は水気を切り、8等分した白あんで包み、丸く形を整える。
- ボウルに白あんを入れ、溶き卵を少しづつ加えながら混ぜ、次に砂糖も加えさらに混ぜる。
- ②に、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加え、粉っぽさがなくなるまで木べらでサクリと混ぜ合わせる。
- バットに薄力粉を軽くふるっておく。そのバッドの上に③を取り出し、軽く薄力粉をふりながら5~6回折りたたむようにして軽くもみ、なめらかな生地にする。生地を棒状にのばし8等分に切り分ける。
- 薄力粉を手につけながら、④の生地を丸くのぼし①のあんを中央にのせて包む。閉じ口をしっかりとじて下にし、栗の形に整え、表面についている粉をハケで払う。
- 溶き卵・みりん・薄口しょうゆでドリュールをつくり、⑤の表面にハケで塗り、少し乾かしもう一度塗る。けしの実を下側1/3に振る。
- クッキングシートを敷いたオープン皿に⑥を並べ180℃で約13分焼く。

◆「春は“ぼた餅”」と「秋は“おはぎ”」

お彼岸と言えば「おはぎ」。漢字で書くと「牡丹餅」と「お萩」。これは同じものです。小豆の粒を萩の花に見立てて「お萩」、牡丹の花に見立てて「牡丹餅」と呼ばれています。



(写真：宝塚いずみ会)

10月

神無月(かなづき)

お祭り(中旬)……さば寿司
十三夜(20日)……月見団子
栗ごはん 豆
ハロウィン(31日)…かぼちゃ



(写真：三木市いずみ会)

この月に日本中の神様が、出雲の国(島根県)に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月(かみなしづき)」と呼ばれてきました。神様の集まる出雲の国では「神在月(かみありづき)」と呼ばれています。

さば寿司

《材料》(4尾分)

塩さば …………… 4尾
米…………… 3カップ
水…………… 3カップ強

調味液A

酢…………… 4.5カップ
砂糖…………… 100g
薄口しょうゆ…………… 小さじ1
出し昆布…………… 適量

すし酢

酢…………… 大さじ5
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ2弱

*ひょうごの秋祭りの食といえば、「さば寿司」です。
播磨や丹波ではお祭りに備え、1週間程前から作り始めます。

《作り方》

◆前日の準備

- 1 塩鯖の大きな骨は包丁で、小さな骨は毛抜きで丁寧に抜く。
- 2 3時間程度、水につけ、塩抜きし、鯖の皮を丁寧にむく。
- 3 ペーパーで水気をとり、調味液Aの中に出し昆布を敷き、鯖のをせ一晚おく。

◆当日の調理

- 4 炊いたご飯にすし酢を合わせ、すし飯を作る。
- 5 すし飯を4等分し、固くにぎり、練るように、形を整える。
- 6 竹の皮にすし飯・鯖のをせ、皮の端でくくり、おもしろをおく。



◆ハロウィン

カトリックの万聖節の前晩

(10月31日)に行われる伝統行事。

31日の夜、カボチャをくりぬいた中にロウソクを立てた「ジャック・オー・ランタン」を作り、魔女やお化けに仮装した子ども達が「お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ」と唱えて近くの家を1軒ずつ訪ねます。

家庭では、カボチャの菓子を作り、子ども達はもらったお菓子を持ち寄り、ハロウィン・パーティーを開いたりします。

11月

霜月(しもづき)

七五三(15日)…千歳飴
亥の子まつり…ぼたもち
小豆もち

霜が降りる頃であることから、「霜月」と呼ばれるようになったといわれています。もみじやかえで、いちょうなど、木々が鮮やかに色づく紅葉の季節でもあります。

さといもご飯

《材料》(4人分)

米……………2合
里芋……………60g
ごぼう……………30g
にんじん……………30g
しめじ……………60g
こんにゃく……………40g
鶏肉……………100g
うす揚げ……………10g
黒枝豆(さやつき)……………100g

【A】
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1

*里芋は親いもを食べる品種、親いもと子いもを両方食べる品種、子いもを食べる品種、「ずいき」と呼ばれる葉柄を食べる品種があります。

*里芋の皮をむくと手がかゆくなりますよね。土つきの里芋をザッと洗って、上下をうすく切り、皿に入れラップして、レンジ強で4~5分加熱すると、ツルッと皮がむけます。



(写真: ささやま旬の野菜を使ったかんたん料理)

《作り方》

- 1 米は炊く30分以上前に洗い、ザルにあげる。
- 2 具は細かく切る。ごぼうは水にさらす。黒枝豆はゆで、豆をさやからだしておく。
- 3 炊飯器に調味料Aと水を加えて規定量の水加減にし、黒枝豆以外の②の具を加えて炊飯する。
- 4 ごはんが炊けてから、黒枝豆を混ぜる。

※黒枝豆のかわりにぎんなんを使っても、おいしくできます。



◆三七五

数え年で、男の子は5歳(地方によっては3歳も)、女の子は3歳と7歳に、晴れ着を着て神社・氏神に参拝して無事成長したことを感謝し、これから将来の幸福と長寿をお祈りする行事です。もともとは宮中や公家の行事でしたが、江戸時代には一般的に広く行われるようになりました。

3歳の髪置き(かみおき)の祝い、5歳の袴着(はかまぎ)の祝い、7歳の帯解き(おびとき)の祝いの儀式が由来となっています。

千歳飴は、江戸時代に浅草の飴売りが、長生きするようにと縁起をかついで「千年飴」と名づけて売ったのが始まりといわれています。

12月

師走(しわす)

冬至(22日)……かぼちゃ 小豆粥
 クリスマス(25日)
 ……クリスマスケーキ
 大晦日(31日)…年越しそば

僧侶がお経をあげるために東西を馳せることから、「師が馳せる月→しはせつき→しわす」となったといわれています。

「師」は「僧」を指すのが一般的。「馳せる」は「走る。急いで行く」という意味です。お正月にお供えする鏡餅は「苦」を連想させる29日や一夜飾りとなる31日を避けて、28日や30日に飾りつけることが多いようです。

ローストチキン

《材料》(4人分)

鶏もも肉(骨付き) …… 4本
 { 塩 …… 小さじ1
 { こしょう …… 少々
 { 油 …… 大さじ1/2
 ローズマリー …… 少々
 白ワイン(酒) …… 大さじ2

*ヨーロッパでは、つめものをした鶏や七面鳥、うさぎ一羽を丸ごと焼いて食べていました。
 市販のチキンもおいしいけれど、おうちでも簡単につくれます。



(写真：南あわじ市いずみ会)

《作り方》

- 1 鶏肉は食べやすいように、裏側に切り目(肉側から骨にそってすじを切る)入れる。
- 2 ポリ袋に、鶏肉を入れ、塩・こしょう・油を入れ、肉にもみこむ。
- 3 あたためたフライパンに油をひき、2をのせ、最初は強火でフライパンを動かしながら表面を焼く。表面に薄茶色の焼き目がつくと裏返し、中火にして10分程焼く。
- 4 火を弱火にし、ローズマリー・白ワイン(酒)を入れ蓋をし、7~10分程度、肉の中心に火がとおるまで蒸し焼きにする。
- 5 チキンの足をリボンで飾る。

◆クリスマス(Christmas)

イエス・キリストの降誕(誕生)を祝うキリスト教の記念日・祭日です。

12月25日がこれにあたりますが、キリスト教に先立つユダヤ教の暦では、日没を1日の境目としているので12月24日夕刻から朝までをクリスマス・イヴとして祝います。

12月は締めくくり

～がんばったことやチャレンジしたことを記入しよう～

4

地域や家庭でとれる食べ物や伝わる料理

～大切にしましょう～

今は一年中、何でも食べたいものが手に入るようになりました。

しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、よくとれ、おいしい季節があり、それを「食べ物の旬」といいます。また、自分の住んでいる地域でとれたものを食べることを「地産地消」といいます。

自分の住んでいる地域でとれる食べ物や伝わる料理を知って、大切にしましょう。



住んでいるところ

県

市・町

地域でつくっている・とれる食べ物は？

地域で伝わっている郷土料理は？

お家で育てている野菜などが
あったら記入しよう。

お家の自慢の料理を記入しよう。

▶兵庫県いずみ会で食育活動してみませんか？

兵庫県いずみ会は、「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に食育活動を実践しているボランティア団体です。地域で「親子食育教室」や「男性のための料理教室」など、子どもから高齢者まで幅広い年代に食育活動を実践しています。

詳しくは最寄りの県健康福祉事務所や市保健所にお問い合わせ下さい。

