

あけましておめでとうございます。

風邪や寒さに負けないよう、うがい・手洗いを励行し、十分な睡眠とバランスのよい食事をとり、健康で豊かな一年を過ごしましょう。

正月の食文化

家族、仲間、地域の人たちと
ぜひ食文化や伝統食を楽しみましょう。



おせち料理

正月を祝う料理。ひとつひとつの料理や食材に健康や豊作への願いが込められています。料理をつくる人が骨休めできるようにとの意味もあり、冷めてもおいしい料理が工夫されています。

祝い肴三種 (関東風)

田作り 田畑の高級肥料としてイワシが使われていた事から豊作を願ったもの。

数の子 卵の数が多いことから子孫繁栄を願ったもの。

黒豆 まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせることを願ったもの。



くわい ~さいたま市が有数の産地~

根茎が青い「青くわい」は、埼玉県が作付面積、収穫量とも全国 1 位です。塊茎に対して大きな芽がでることから、“芽が出る”=“めでたい”として食されます。



雑煮 ~丸や四角のおもち~

一年間丈夫に(体が長持ち(モチ))過ごせるように願い、新年を祝います。入れるものは東日本では焼いた角もち、西日本では煮た丸もちが多く使用されます。

便利でおいしい 乾物を楽しもう!

常備菜として尊重されてきた乾物。生鮮食料品が手に入らなくなったときの備えとして、食物繊維やミネラルを多く含む食材として、日々の食事に取り入れてみましょう。

ひじきの煮つけ ...定番おふくろの味...

【材料(4人前)】ひじき 20g、油揚げ 1枚
人参 1/4本、油 少々、砂糖 大1強、醤油 大1

【作り方】

ひじきは、水にもどし、砂を洗いおとしておく。
熱湯をかけて油抜きした油揚げを細切りにし、
人参をせん切りにする。

を炒め、水を加えて十分火を通し、砂糖、
醤油で調味する。

もどすとどれだけ
増えるのか?



乾物もどし率(調理のためのベーシックデータより)			
昆布	2.5倍	車麩	4.5倍
普通春雨	3倍	干し椎茸	5倍
ひじき	4倍	凍り豆腐	6倍
切干大根	4.5倍	きくらげ	7倍
緑豆春雨	4.5倍	小町麩	13倍