



## 令和7年度食育だより 1月号

## お正月の伝統的な行事食を知ろう！

伝統的な行事の時に作られている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には、季節の食材が使われているものが多くあります。昔から伝わってきた行事食を受け継いでいきましょう。

**鏡餅**

鏡餅は、年神さまへのお供え物で年神さまの魂が宿る場所とされています。丸い形と名前は、神さまが宿るとされた銅製の丸・鏡に由来していると言われています。

**おせち料理**

おせち料理は、もともと五節句などの節目に、神さまにお供えした料理のことと言います。今ではお正月のみ作られるようになりました。

**雑煮**

雑煮とは、年神さまにお供えしたその土地の産物とともに鍋で煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味付けなどは様々です。我が家の中でもお正月には欠かせないお料理です。

**鏡開き**

鏡開きとは、お供えした鏡を下げる行事です。お供えしたお餅には、神さまが宿っているので刃物で切らずに小づちや手などで小さく割ります。割ったおもちは、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。

**七草がゆ**

七草がゆは、旧正月の日に野に出て七草の若葉を摘み、おかゆを食べて邪気を祓い、1年の無病息災を祈る行事です。1月7日に七草がゆを食べて、お正月にごちそうで疲れた胃腸を整え、冬に不足しがちな葉野菜の栄養を補給する効果もあるそうです。



行事食として「七草がゆ」を食べる予定です。子どもたちと春の七草のお話をしながら食べたいたいと思います。



ひつみは小麦粉をこねて薄く伸ばしたものをおでちぎり、お鍋の中で季節の野菜とともにだしで煮込む料理で、具やだしは季節によって様々です。川魚や川のカニ、鶏肉、きのこなどを用います。名前の由来は「手で引きちぎる」事を方言で“ひつむ”と言うことから名付けられました。「ひつみ」は、地域によって「とってなげ」「はっと」「きりばと」と呼ばれています。

## ひつみの作り方：(4人分)

材料: 小麦粉 1カップ強、水 60cc 鶏肉小間切れ60g  
しめじ 1/5p、えのき 1/5p、にんじん 4cm  
白菜 3枚、長葱 1/6本、しょうゆ大さじ1強  
みりん 大さじ1強 だし汁800

下準備: 白菜・・・・・・食べやすい大きさにザク切り。  
人参・・・・・・少し厚めの短冊切り。  
しめじ・えのき茸・・・石付きをとり、食べやすい大きさに切って手で裂く。  
長葱・・・・・・斜め切り。  
ひつみ・・・・・・ボウルに小麦粉を入れ水を少しづつ加え耳たぶ位までこね生地を1時間位寝かせる。

作り方: ①鍋に調味料を入れひと煮立ちさせる。  
②鶏肉と下準備しておいた長葱以外の野菜を入れる。寝かせたひつみの生地を薄くのばし、ちぎりながら鍋の中に落としていく。  
③ひつみが煮えて浮き上がってきたら、長葱を入れひと煮立ちさせる。