



### 日本の伝統的な食文化や行事食を知ろう

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものを紹介します。

## 冬至 (12/22ごろ)



### かぼちゃ料理・小豆料理

かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

## 大晦日 (12/31)



### 年越しそば

そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる (諸説あり)

## 正月 (1/1~)



### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

くろ まめ けんこう  
**黒豆**…健康

きんとうん  
……金運

だてま  
**伊達巻**  
……学業成就

ちようじゆ  
**エビ**…長寿

たづく  
**田作り**  
……豊作

れんこん  
……将来の見通し

さと  
**里いも**  
……子宝

かず  
**数の子**  
……子宝



関東風雑煮



関西風雑煮

### お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

あんもち  
雑煮

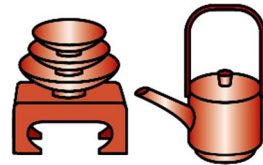


小豆  
雑煮



### おとそ

酒やみりんに漢方薬の「とそ散」を浸したものだ。長寿を願う、若い人から順に飲む。



## 鏡開き (1/11)



### お汁粉

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

## 人日の節句 (1/7)



### 七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

## 小正月 (1/15)



### 小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

## 二十日正月 (1/20)



### あら炊き

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくく。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。



岩国市の郷土料理「おおひら」や野菜を利用したメニューを紹介します。  
ご家庭の参考にしてください。



(\*材料は4人分です。調味料の量は様子を見て加減してください。)

## おおひら(大平) <岩国市の郷土料理>

鶏肉	80g
生揚げ	80g
凍り豆腐	10g
ごぼう	40g
れんこん	80g
にんじん	40g
こんにゃく	60g
さといも	80g
干しいたけ	5g
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1
塩	少々
かつおぶし(だし用)	5g
水	500cc



れんこんや里いもなどの新鮮な季節の野菜や、高野豆腐、鶏肉などのたくさんの具材が入った汁気の多い煮物です。器として直径50cmほどもある大きな平たい椀が使われることから、「大きな平たい椀→大平」と呼ばれるようになったといわれています。

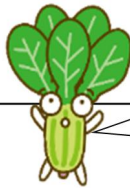


### 作り方

- ① 分量の水とかつおぶしでだしをとる。(だしの素でもよい)
- ② 干しいたけ、凍り豆腐はもどして角切りにする。
- ③ ごぼう、れんこん、にんじん、さといも、生揚げ、こんにゃく、鶏肉はそれぞれ一口大に切る。
- ④ こんにゃくは下茹でをし、生揚げには湯をかける。
- ⑤ 鍋に油を熱して、鶏肉を炒め、野菜を加えてさらに炒め、①のだし汁と干しいたけを加えて煮る。
- ⑥ 野菜が煮えたら調味し、生揚げ、凍り豆腐を加えて味がしみ込むまで煮込む。

## のいごまあえ(降松あえ)

ほうれんそう	100g
もやし	100g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
刻みのり	適量
すりごま	小さじ2



1月の「まるごと!下松給食の日」には、笠戸島でとれたレモンの果汁と皮を入れた「降松あえ」が登場します。

### 作り方

- ① ほうれんそうはゆでて、流水で冷まし、水気をしぼってから2cmの長さに切る。  
もやしはゆでて冷まし、水気をしぼっておく。
- ② ボールに①を入れて、砂糖としょうゆであえ、刻みのりとごまを加えて混ぜ合わせる。

## 星の子スープ(冬バージョン)

下松市食生活改善推進協議会考案のスープです。

しめじ	20g	えのきたけ	20g
しいたけ	20g	鶏肉	40g
にんじん	20g	れんこん	20g
ごぼう	40g	さといも	40g
ねぎ	20g	油揚げ	8g
油	小さじ1		
煮干しだし	600cc (3カップ)		
(煮干し	20g)		
麦みそ	20g (大さじ1強)		



### 作り方

- ① しめじとえのきたけは、いしづきをとり、小房に分ける。しいたけは薄切り、にんじんとれんこんはいちょう切り、ごぼうは斜めに薄く切り、さといもは一口大、ねぎは小口切りにする。(にんじんは、一部を星型の型で抜くなどして、星型にして、別にゆでて最後にのせるとよい。)
- ② 鶏肉は一口大に切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ なべに油を熱して鶏肉を炒め、れんこんとごぼうを加えてさらに炒める。
- ④ だし汁とにんじん、さといもを加えて煮、油揚げ、きのこの順に加え、火が通るまで煮る。
- ⑤ 火を止めてみそで調味し、ねぎを散らす。