

お正月に欠かせないのが、お節料理です。それぞれの料理には、新年を迎えるにあたっての願いが込められています。一手間かけて上質な一品となるだて巻きと黒豆を紹介します。

だて巻まきと黒豆くろまめ

■作り方

だて巻き

- ① 裏ごしたはんぺんをすり鉢に入れ、すりこぎで滑らかになるまでする
- ② ①に卵を少しずつ加えてすった後、だし汁を混ぜる
- ③ 砂糖、みりん、塩、薄口しょうゆを順に加え、よく混ぜる
- ④ 卵焼き器を火にかける。油を入れて全体になじませた後、クッキングペーパーで余分な油をふき取る
- ⑤ ぬれふきんの上に卵焼き器を5秒ほど置いて底の温度を下げ、火にかける
- ⑥ 卵焼き器に③を流し入れ焼く。最初は中火で約1分後に弱火に
- ⑦ ふたをして重し(すり鉢など)を置き、7、8分焼く
- ⑧ すだれを広げ、焼いた面が上になるように置く。手前側の端から2分の所にすだれと平行に浅く包丁を入れる
- ⑨ 手前から巻き、すだれの両端をひもで軽くゆう。すだれの巻き終わりが下になるように置いて形を整える
- ⑩ 冷めたら2分幅に切り、盛り付ける

黑豆

- ① 黒豆をなべに入れ、水(7カップ)を加えて火にかける
- ② 煮立ってきたら弱火にし、あくをとる。落としふたをして、時々あくを取りながら約4時間煮る
- ③ 黒豆が煮上がったらざるに取って、温かいシロップの中に浸す
- ④ シロップの表面にラップを張り付け、ふたをして一晩置く
- ⑤ シロップごと黒豆を火にかけて5分ほど加熱し、塩と、2回に分けて砂糖を加え、弱火で20分煮る
- ⑥ シロップの表面にラップを張り付け、ふたをしてもう一晩置く

■用意するもの

だて巻^まき=裏^{うら}ごし器^き、すり鉢^{ばち}、すりこぎ^{すりこぎ}、卵焼^{たまごや}き器^き、クッキングペーパー、すだれ 黒豆^{くろまめ}=落^おとしぶた

(1人分)	だて巻 まき き	黒豆 くろまめ
■むずかしさ	☆☆☆	☆☆☆
■エネルギー	183 キカロ	554 キカロ
■たんぱく質 しつ	13.4 グラム	17.7 グラム
■脂質 しつ	9.6 グラム	9.5 グラム



食べて学んで

子どものころ、年中行事のなかで最も待ち遠しかったのはお正月でした。大人も子どもも力を合わせて正月を迎える準備をしていました。大掃除を終えると部屋中が明るくなり、心も晴れ晴れしたものです。父が門松を飾り終えるころ、料理に余念のない母から声がかかります。「黒豆が軟らかく煮えたよ。ほら、見てごらん」。鉢なべの中のをぞくと、ふっくらと膨らんだ豆がつややかに見えました。

大みそかの夜、井戸水をかめにくみ、木ぶたの上には眞新らしいひしゃくが置かれていました。元日の朝、この水をくんで削りたてのかつお節でだしを取り、雑煮を作ります。おわんに焼きたてのもちを置き、花ニンジン、シイタケ、ミツバ、ユズを色よく盛りつけます。熱々のだしを注ぐと、ユズの香りが漂い、お正月は特別

●「おせち」にみる先人の知恵

別な日だと感じさせられたものです。

正月料理はおせち(お節料理)ともいいます。基本^{基本}は、祝い^{祝い}ざかな^{しや}3種・雑煮・煮しめ。祝いざかな3種とは、関東^{かんとう}風では田作り・数の子・黒豆をいい、関西風では田作りが「たたきゴボウ」に代わります。それぞれに由来があり、田作りは豊作、数の子は子孫繁栄、黒豆はまめに働^{はたら}き、まめに暮らせるようにという願^{ねが}いが込められています。

伝統的なおせちは栄養的にも優れています。祝いざかな3種は良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウム、カリウムが
取れ、雑煮・煮しめは炭水化物や食物繊維、ビタミン、ミネラル
類が豊富です。先人たちは暮らしの節目を楽しみ、知恵を生み
出していたことがわかります。



イラス、系口示左

食べ物のなるほどクイズ

答えは三つの選択肢
から選んでください

- ① 昆布 こんぶ
- ② レンコン
- ③ クワイ

おせちの煮しめにもいわれがあります。ヤツガシラなどのサタイムは子イモがたくさんつくことから子孫繁栄を願ったもの。では、出世を祈願する食材は何でしょうか

しょうかい
紹介したレシピで
かんそう
作ってみた感想や
ぶんしょう
できればを文章
しゃしん おく
や写真で送ってく
ださい。楽しみに
ま
待っています!

協力 昭和女子大学EBN栄養教育研究会／代表 渡辺満利子／スタッフ 横塚昌子ほか
ホームページ http://www.swu.ac.jp/prof/mariko_w/syokuiku/top_index.htm