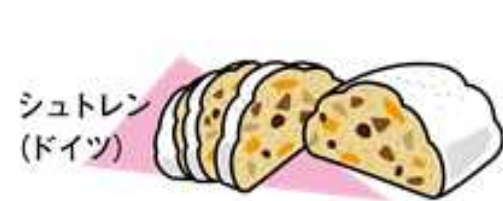


今年も、残すところあとわずかになりました。

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、代表的なものをご紹介します。



イエス・キリストの誕生を祝うキリスト教の行事。本では宗教に関係なく、チキンやケーキを食べたり、プレゼントを交換したりと楽しいイベントになっていますが、ヨーロッパでは重要な行事に位置付けられ、伝統的なクリスマス料理でお祝いします。下のような、ドライフルーツ入りの伝統菓子を食べる風習もあります。



冬至 (12/22 ころ)

大晦日 (12/31)

●かぼちゃ料理・小豆料理



かぼちゃや小豆を食べ、邪気を払う。ゆず湯に入って身を清める風習もある。

●年越しそば



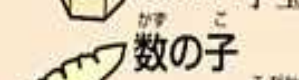
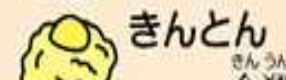
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。(諸説あり)

しょう がつ 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。



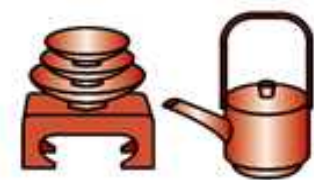
●お雑煮

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。



●お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを。長寿を願い、若い人から順に飲む。



じん じつ せつ 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。



かがみ びら 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。



こ しょう がつ 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。



は つか しょう がつ 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る。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。





ホワイトツリー

＝材料＝ (3～4人分)

- ・ミニシュクリーム・・・2袋
- ・ホワイトチョコレート・・・100g
- ※抹茶チョコでもOK
- ・牛乳・・・・・・・・・・50cc
- ・ホイップクリーム・・・1本
- ◎粉糖・・・・・・・・・・適量
- ◎アザランなどの飾り・・・適宜
- ◎星のオーナメント
- ※◎はなくても大丈夫ですが、あった方が華やかです。

＝作り方＝

- ①ホワイトチョコレートに牛乳を入れ溶かし、シュクリームに絡ませチョコレートを乾かす。
- ②乾いたシュクリームをお皿に丸くのせ、つなぎ目を余ったチョコかホイップクリームで固定する。
- ③ピラミット状に重ね、上から残ったチョコレートをかける。
- ④ツリーのリボンのように生クリームを搾り粉糖をかけアザランなどで飾る。



アメリカンドッグでトナカイ

＝材料＝(6個分)＝

- ・冷凍ミニアメリカンドッグ・・・・・・・・6個
- ・プレッツェルまたは、プリッツ・・・・・・・・6こ(本)
- ・黒ごま・・・・・・・・・・12個
- ・スライスチーズ・・・・・・1枚
- ※少し寂しくなりますが、ケチャップで代用可。
- ・ケチャップ・・・・・・・・少々

＝作り方＝

- ①アメリカンドッグは表示通りに温める。
- ②プリッツは、1本を長め2本と短め2本に折る。
- ③プレッツェルは半分に折る。折った物は、棒が付いていない丸い方の両端にさす。
- ④チーズは、小さいボタンくらいに型抜く。
- ⑤黒ごまで目を付け棒に近いところにチーズ、その中にケチャップで口をかく。

一口なます

＝材料(4人分)＝

- ・だいこん・・・120g 【A】
- ・にんじん・・・40g ・酢・・・大さじ5
- ・きゅうり・・・1本 ・砂糖・・・大さじ3
- ・塩・・・ひとつまみ

＝作り方＝

- ①だいこん、にんじんは千切りにし、塩をふる。水分がでたら軽く絞り、【A】に10分漬け込む。
※千切りピーラーですると簡単です。
- ②きゅうりは、ピーラーでリボン状に切る。
- ③②のきゅうりで①を巻く。

レンチン錦卵

＝材料＝

- ・卵(ゆで卵)・・・2個
- ・上白糖・・・小さじ2
- ・小さいおにぎり型(動物型など)

＝作り方＝

- ①ゆで卵を手で割って白身と黄身に分け、ザルで裏ごしする。
- ②それぞれに砂糖を分量の半分ずつ混ぜ、白身・黄身の順で型に入れ、ラップなどで上から少し押さえる。
- ③レンジで30秒(600W)加熱する。

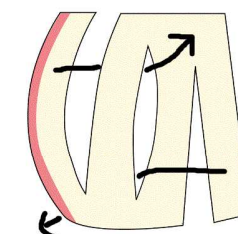
結びかまぼこ

＝材料＝

- ・1cmカットかまぼこ・・・8枚

＝作り方＝

- ①1cm幅に切ったかまぼこを用意し、中央と両端に切り目を入れる。
- ②矢印のように両側から中央へ差し込む。



※山梨県のホームページには、朝食レシピや地産地消レシピなどが載っています。
この冬休みに、挑戦してみましょ。また、日々の参考にしてください。

<https://www.pref.yamanashi.jp/hotai/schoollunch/asagohan2025.html>