

お茶の間交信

テーマ「長井の心を育む」

もうすぐお正月



【現代のおせち料理と長井の伝統お正月料理】

食品会社*による「家庭で用意したおせちランキング」では、1位かまぼこ、2位黒豆、3位お雑煮、4位数の子、5位伊達巻き、6位煮しめ、7位栗きんとん、8位昆布巻きということです。おなじみの料理が並んでいますね。(※2019年1月 紀文食品)

一方、長井に伝わるお正月料理は、鯉のうま煮、からかい煮(煮こごり)、にしんの昆布巻き、冷や汁(打ち豆、凍み豆腐、凍みこんにゃくなどを入れる)、ひょう干しの煮物やクルミ和え、クルミ寒天、煮しめ、おかめささぎ煮、なます、数の子豆、雑煮餅、三日とろろなど多彩な料理があります。お正月という「晴れの料理」は、長井の食材や料理を見直す大切な機会にもなります。「無病で暮らせるように、ひょっとしていいことがあるように」とひょう干しを食べることや、上杉鷹山公が広めたとされる「鯉のうま煮」や「冷や汁」を受け継いでいくことは、今に暮らす私たちの大切な役割だと思います。

“お節料理について”

公立置賜総合病院 栄養管理室 井上信子



「お正月はええもんだ、ゆきのようなままくって、
こっばのようなとどくって、あぶらのようなさけのんで〜」

【おせち料理】

おせち料理は、本来お正月だけのものではありませんでした。元旦と、桃の節句や端午の節句などの五節句の節日を祝うため、神様にお供えしてから食べるものを「御節供(おせちく)」と呼んでいました。のちに正月のお祝いだけが「おせち料理」として残るようになったものです。元は神様へ収穫物の報告や感謝の気持ちをこめ、その土地のものをお供えしていましたが、暮らしや文化が豊かになるにつれて山海の幸を盛り込んだ内容となりました。

おせち料理には、文化、経済、勤労、武勇、国家安泰、子孫繁栄、五穀豊穡などを祈願する縁起が込められています。伊達巻きや昆布巻きは巻物(文巻)すなわち文化、錦玉子は財宝、しいたけや豆腐などは武家時代の陣笠や盾に見立てたものなごり、日の出かまぼこや紅白なますなどは繁栄や平安を表しているとされています。ちよろぎや海老は長寿を願う縁起物です。

正月三が日は「かまどの神様」にお休みいただくことや、家庭の主婦を家事から解放する意味もあり、保存のきく料理が多いのも持ちょうです。

おせち料理というと「めでたさを重ねる」という意味で、四段の重箱に詰めたものを思い描きますが、この置賜地域では、銘々の皿や器に盛り分けしていました。

コロナ禍にあって、ご家庭では感染対策に努めていらっしゃると思います。これまでおろそかになりがちだった、手洗いやうがい、アルコール消毒などの習慣が身につく機会ととらえ、お子様からお年寄りまで家族みんなで実行しましょう。

さらには、家族一緒に食事をすることで、お互いの体調もわかりますね。お休みの日にも必ず朝ごはんを食べて、生活のリズムを崩さないようにすることが、体調維持のカギです。

参考：調理用語辞典(全国調理師養成施設協会)
聞き書 山形の食事(農文協)
おきたま伝承料理集(おきたま文化研究会)



【おせち料理を作ってみましょう】

メインの料理や難しい料理はお店にまかせるとして、簡単に手作りできるものをマスターして、「我が家の一品」にしてみましょう。お子様もお手伝いできるものがあります。(ケガやヤケドには十分に注意してください。)

電子レンジも活用して

りんごとクリームチーズのきんとん

- ①リンゴは皮をむき、8等分にし、さらに4つに切る。
- ②大き目の耐熱ボール(鉢)にリンゴを入れ砂糖60gを混ぜてラップをして500Wレンジで3分チン。ラップを開けてさっくりと混ぜさらに2分チン。リンゴが透明になれば出来上がり。汁に浸したまま冷ます。
- ③サツマイモは皮をむいて1cmの厚みに切り水にさらす。鍋に芋とひたひたの水を入れ、柔らかくなるまでゆでる。
- ④柔らかくなったら、水を切りヘラでつぶす。さらに砂糖を40gと塩ひとつまみ、煮たリンゴの汁を入れてなめらかにする。
- ⑤煮たリンゴを混ぜる。
- ⑥少し冷めたら、茶巾しぼりにして盛り付け、1センチ角くらいに切ったクリームチーズを飾る。

リンゴ 中1個(正味200gくらい)
サツマイモ 中1本(250gくらい)
クリームチーズ 100g
砂糖 100g~(加減してください)
塩 ひとつまみ



タコなます

- ①大根、にんじんはせん切りして塩でもむ。
 - ②ボールに砂糖、酢をよく混ぜて、水気を絞った大根ににんじんを混ぜる。
 - ③タコは薄切りにして、混ぜる。
- ※味付けはオリーブオイルとあらびきコショウを加えてもあいます。

大根 500g程度
ニンジン 50g程度
塩 大さじ1
砂糖 25g~(加減してください)
酢 大さじ4
ゆでタコ お好みの量



巻かない伊達巻き

- ①フードプロセッサーに1cm角に切ったはんぺんと調味料を入れて攪拌する。さらに卵も入れて攪拌し、なめらかにする。
- ②卵焼き器に油を薄く引いて卵液を入れる。アルミ箔で蓋をして、表面が少し乾き底面がきつね色になるまで弱火で20分程度焼く。
- ③フライ返しで、裏返し裏面も焼く。
- ④まな板の上で好みの大きさ(縦3つ横3つ程度)に切って盛る。

13cm×18cmのテフロン加工卵焼き器
卵 4個 はんぺん 80g
砂糖 大さじ3 酒 大さじ1
みりん 大さじ1 塩 ひとつまみ
油 少々

子育ての「ワンポイントアドバイス」

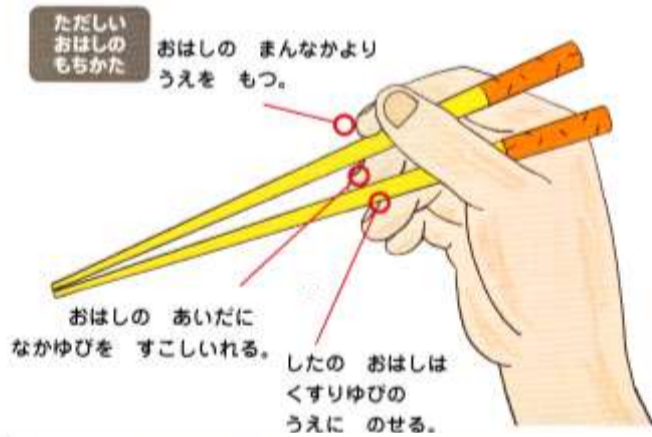
Q 3歳から矯正箸を使わせていたのに年長に進級しても通常の箸にスムーズに移行することができませんでした。どうしたらよいでしょうか?

A そうですね~矯正箸を使って上手く移行できるお子さんとそうでないお子さんが見られますね。矯正箸を使ったからといって上手く箸が使えるとは限らないし、矯正箸を使わずにスムーズに箸に切り替えられることもありますね。その差ってなんででしょう。次のようなことが考えられます。

- ① 手指の機能(握る・のばす・つまむ・ねじる等)が十分に発達しているかどうか。まだ、指先に力が入らず上手く使えないようであれば、指先を使う遊び(粘土・泥んこ遊び・折り紙・ぬりえ等)をたくさん遊んでみる。
- ② 使いやすく、滑りにくい、手にあった箸を選んでいますか。
- ③ 箸の長さが長すぎたり、短すぎたりしていませんか。{手の長さ(手首から一番長い指先までの長さ)}+{2~3cm程度}

これらのことを意識することで箸への切り替えの時期、正しい箸の持ち方や使い方の最初の一步に繋がるのではないのでしょうか。正しい持ち方は、機能的な持ち方のことです。機能的な持ち方をすることで食べやすく、さらに見た目も美しいですよ。

下のイラストは、「はじめてまなぶ もちかたのえほん」からの抜粋です。ぜひ参考にしてみてください。



「はじめてまなぶ もちかたのえほん」
あら、おはしのもちかたがおかしいよ!
このほうがもちやすいもん
ただしくもったほうが、ものがつかみやすいのよ



折 り 線

〒993-8790
347
長井郵便局
長井郵便局
〒993-8790
長井市屋城町6番53号
長井市中央コミュニケーションセンター
(交流センター5階内)
お茶の間通信 行

9938790

折 り 線

折 り 線



～切手を貼らずに投函して下さい～

Fax (84) 5869や

メール chuou-k3@jan.ne.jp の返信もお待ちしております。施設内の「お茶の間交信ポスト」もご利用ください。

⇒お茶の間交信返信

●感想やとりあげてほしい内容など何でもお寄せください。

利用施設名・利用ひろば名

氏名 (匿名でも結構です)

{ } { }

Horizontal lines for writing the response.

こんにちは!

致芳児童センターで～す

自然がいっぱい!笑顔がいっぱい!元気いっぱい致芳児童センターです。

自慢の広いグラウンドでサッカーや鬼ごっこをしておもいっきり体を動かし、草むらや落ち葉をかき分け、ダンゴ虫やカエルを追いかけながら自然の中で毎日楽しく遊んでいます。

畑では、土だらけになってパンパンに実をつけた枝豆や大きなさつまいもを収穫しました。自分たちで採った野菜がお弁当のおかずになって、食欲もアップです。

身近な自然に触れながら、元気に逞しく成長している致芳の子ども達です。



お茶の間交信クイズ

神棚に供えてから食べるものを〇〇〇と呼んでいた

正解者の中から抽選で「菜なポート」の商品券を進呈します。クイズの答え、住所、氏名、年齢、お茶の間交信に対するご意見等を『ハガキ』に書いて、お寄せ下さい。答えのヒントは、交信の中にありますよ!

※〒993-0002 長井市屋城町6-53 中央コミセン「お茶の間交信クイズ」係
※締め切り 令和3年1月15日 (当日消印有効) ※前回の答えは「18.5」歳でした。
※当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。