



おせち料理

おせち料理は新しい年の始まりに感謝し、一年の家内安全と無病息災を願うためのものです。
料理名や使用する食材には縁起を担ぐものが多く、良い意味や願いが込められています。

えび

えびのひげが長く、腰が曲がっている様子から『長生き』を願います。

伊達巻き

巻物を書物に見立て『学業成就』を願います。

田作り

昔、いわしを肥料とした田んぼが豊作だったことから『五穀豊穡』を願います。

紅白かまぼこ

日の出に見立て
赤色は『喜び・魔除け』、
白色は『神聖・清浄』を表します。



昆布巻き

「慶^{よろこ}ぶ」に通じ縁起物で、『安泰に暮らせること』を願います。

黒豆

黒色は『魔除け』を表し邪気を払います。『まめ(勤勉)』に働き、元気に暮らせる』ことを願います。

きんとん

黄金色に輝く財宝にたとえて『金運上昇』を願います。

松風焼き

表面にケシの実やゴマをまがし、裏面には何もなかったことから『裏や隠し事のない正直な生き方ができるように』という意味が込められています。

おせち料理を作ってみませんか

※おせち料理のいわれには諸説あります

豆腐入り松風焼き



《材料》 4人分

- ・豚ひき肉 100g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・木綿豆腐 100g
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・パン粉 30g
- ・赤みそ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ※ ・清酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・白ゴマ 大さじ1

《作り方》

- 1) 人参、玉ねぎはみじん切りにする。木綿豆腐は押して水気を切る。
- 2) 豚ひき肉と鶏ひき肉をよく練り合わせ、1)、パン粉、※を加え、よく混ぜる。
- 3) 天板にクッキングシートを敷き、2)を平らに伸ばす。表面にサラダ油を塗り、白ゴマをふりかけてオーブンで焼く。
※加熱目安: 180℃ 20～30分
- 4) 焼きあがったら四角に切り分ける。

★切り方は末広がりの扇形やひし形にもアレンジできます。

オレンジ栗きんとん



《材料》 4人分

- ・さつまいも 400g
- ・オレンジジュース 60ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・栗甘露煮 3～4粒
- ・栗甘露煮シロップ 適量

《作り方》

- 1) 栗の甘露煮は粗く刻む。
- 2) さつまいもは皮をむき、一口大に切って軟らかく茹でる。湯を切り、熱いうちにつぶす。
- 3) 2)にオレンジジュース、砂糖を加えて火にかけ、混ぜながら水分をとばす。(甘味や水分が足りない場合は、栗甘露煮シロップを加えて調節する。)
- 4) 3)に1)を混ぜて加熱する。

★オレンジジュースを使うことでさわやかな風味が加わります。

★食品用ラップ等で包んでひねると茶巾絞りに仕上がります。

★パンに挟んで、サンドイッチの具としてもおいしいです。