

福祉の里

じぶん
時分どき
時

第46号



誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職

- ・社会福祉法人 福祉の里 顧問
- ・株式会社ヘルシービット 代表取締役
- ・デイサービス
- レストランDEITYEA倶楽部成城 施設長
- アクティブデイ成城 施設長

今回は、「お節料理」について

新年明けましておめでとうございます。今年も宜しく願いいたします。

新しい年が始まりました。今年はどうな1年になるのか楽しみです。午歳ですからサラブレッドの様にスピーディーな365日になるのでしょうか。楽しみです。十和田のお節料理はどのようなお料理ですか？寒い十和田に昔から伝わっているお料理が数多くあると思います。今回はお正月の月なのでお節料理について学んでみませんか？私も色々調べるうちに楽しくなってきました。

おせち料理を重箱に詰め、重ねて用意する

めでたさを重ねるという意味で縁起をかつぐためだそうです。

おせち料理に入っている料理(や素材)の意味、由来

海老

海老は腰が曲がるまで丈夫という長寿の願いが込められています。

鯛(タイ)

これは祝い事の定番の縁起物でメデタイに通じるから。

鱈の焼き物

出世魚である事から出世を祈願したもの。

昆布(昆布巻き)

「よるこぶ」という言葉にかけています。語呂合わせ

紅白かまぼこ

半円形は日の出に似ていることから新らしい門出にふさわしく紅は魔よけ、白は清浄を表す。

伊達巻き

「伊達」の由来は華やかさ派手さを表す言葉で伊達政宗の派手好きに由来するといわれて、見た目の豪華さで定番となる。巻物の形は書物に似た形から学問や文化を意味する。学問や習い事の成就を願って。

栗きんとん(栗金団)

きんとんは「金団」と書き、その色から黄金にみたくて財産を現し、富を得る縁起物とされている。

かちぐり

勝つという意味で縁起がいいから

八ツ頭

小芋がたくさんつくことから、子宝、子孫繁栄。

里芋

里芋は子芋がたくさん付くことから、子宝に恵まれますようにと願って。(八つ頭を使うとサトイモは使わない、どちらか一方のところが多い)

蓮根

孔が空いていることから遠くが見えるように先見性のある一年を祈願。

くわい

大きな芽が出ることから「めでたい」、芽が出る＝出世を祈願。

金平ごぼう(きんぴらごぼう)

怪力無双の豪傑の坂田金平*にちなんで強さや丈夫さを願って。

お多福豆

文字通り福が多からんことを祈願した。

紅白なます

お祝の水引きをかたどって平安、平和を願う縁起物です。

ちょろぎ

植物の根をシソ酢で赤く染めたもの。多くの場合、黒豆と共に盛り付けられる。

干し柿

干し柿の皺を老人の肌に見立てて、長寿への願い。また、柿の木は長寿であることも理由の1つ。

皆さん今年も元気で楽しく明るく過ごしましょう。コラムを楽しみにしてくださいね。

社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22

Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

杉本顧問のおすすめレシピ

● 春菊と長芋のかき揚げ ●



<コメント>

赤(桜えび)、白(長いも・ごま)、緑(春菊)の3色揃ったレシピです。魚やお肉のメインの時に副菜としてお召し上がりください。きのこ類や海藻類を入れたお味噌汁と一緒に召し上がると、5色の揃った献立になります。

長いもと春菊の組み合わせが目新しいかき揚げですが、揚げる時もまとめやすく簡単に短時間で揚げられます。塩を少しふりかけるだけでとても美味しく出来上がり、お客様にも好評でした。

すだちなどの柑橘類を絞ってふりかけても、美味しく召し上がれるのでおすすめです。

<栄養価> 一人当たり

エネルギー99kcal たんぱく質3.6g
脂質2.7g 炭水化物15.1g 塩分0.3g

<調理時間>

約15分

<材料> (2人分)

グラム 概量

長いも……………100g(3cm程度)
春菊……………15g
桜えび……………5g
ごま(白)……………1g
揚げ油……………適量
食塩……………適量
●衣
小麦粉……………15g
片栗粉……………5g
冷水……………35g

<作り方>

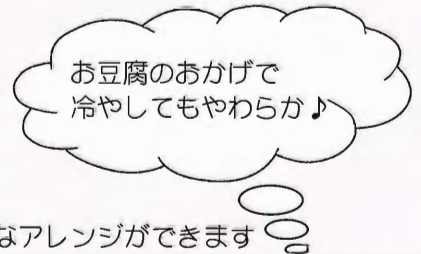
- ①長いもは皮をおき、1×3cm程度の長さに切って水にさらします。春菊は洗って3cmに切ります。
- ②ボウルに長いも、春菊、桜えび、すたごまを入れて混ぜ合わせます。
- ③衣を作り、②に適量流してからめ、ひと口大ずつにまとめながら、熱した油で揚げます。
- ④器に盛って、食塩を振りかけます。

ポナール+和田から

■ 本年もポナール厨房をどうぞ宜しくお願いいたします！

お正月といえばお餅ですが…

今回はポナールで大人気の「お豆腐白玉」をご紹介します！



ふわふわ♪お豆腐白玉入りお汁粉

色々なアレンジができます



【材料】(4人分)
白玉粉……………100g
絹ごし豆腐……………100g
こしあん……………200g
水……………80ml
塩……………少々

かぼちゃを練りこんでも◎



トッピングとしても◎



お団子風にしても◎



- ・白玉粉にお水の代わりにくずした豆腐を加えなめらかになるまでこねます。

簡単にできるよ♪



作っても楽しい！食べて美味しいおやつです♪

皆さんも、ぜひお試しください！