

# ごちそうさま

第6号

平成31年 1月25日

宮城県農業高等学校

自啓寮

文責・吉岡

(栄養教諭)

## 新しい一年がスタートしました，亥年！

みなさんは，どんな新年を迎えましたか？

私はお正月中，前のごちそうさまで紹介した土井善晴先生の本を読みました。料理のことから始まり，人間の生き方まで示す内容で，「食べることは生きること」と言われますが，間違いなく「**良く食べることは良く生きること**」だと書いています。それは具体的にどうしたらいいのか，難しいことでは無く，忙しい現代に合わせた形で，しかも日本人として伝えて行きたい大切なことが書かれてありました。私も反省しつつ，見習いたいと思うお正月でした。（「汁一菜でよいという提案」土井善晴著）

お正月は一年の中で，特に食べることに力がかかる行事だと思います。おせち料理は食べなくても，お雑煮など「お餅」を食べる機会があったのではないかと思います。



<1月8日夕食のお正月献立>

### ◎お雑煮とその種類

#### ◎お雑煮とは

お雑煮とは，お正月に食べられる，おもちを入れた汁物です。大みそかの夜に歳神様（新年の神様）にお供えたおもちや農水産物を元日の朝に下げ，煮て作ります。神様と人が一緒に食べるもので，その年の幸せや豊作を願って食べられてきました。

#### ◎お雑煮の種類

お雑煮の作り方は，地域や家庭によって違い，たくさんの種類があります。ただし，もともと北海道と沖縄県にはお雑煮の文化はなく，結婚などによって他県から伝えられたお雑煮が，現在作られています。どんなところに違いがあるのか，見てみましょう。



寮の食事でも白玉だんごの雑煮を食べました。

七草ごはん  
エビフライ  
三色なます  
白玉雑煮  
フリン

寮では白玉だんごを使って雑煮に仕立てました。仙南地方の雑煮がベースになっています。鶏肉で味を取ります。糸こんにゃくも入れました。もちろん醤油味です。三色なますは大根，人参，ゆずの皮をせん切りにして甘酢で和えました。すんごく美味しく出来ました！

仙台雑煮は焼きハゼでダシを取り，大根・人参・しみ豆腐・ずいきなどが入ります。仕上げにセリとかまぼこ，いくらを乗るのが基本です。

#### <仙台雑煮>



#### おもちの違い



東日本では平らで四角い「角もち」（切りもち），西日本では丸めた「丸もち」が多く使われています。また，おもちを煮る前に焼くか，焼かないかの違い，小豆のあんの入ったおもちを入れる地域（香川県や九州北部）もあります。

#### だしの違い

だしには，カツオ節，昆布，煮干し，あご（トビウオ），するめ，鶏肉などが使われます。鶏肉とカツオ節など合わせただしを使う場合もあります。

#### 具の違い

野菜類や魚介類，鶏肉など，主にその地域でとれる食材が使われます。日本で古くから栽培されている里いもを使うのも特徴的です。縁起の良い魚，ブリを入れたり，円満になるようにと食材を丸く切るなど，切り方の違いもあります。

博多雑煮（福岡県）

#### 味つけの違い

塩，しょうゆ，みそなどの調味料が使われますが，味つけもさまざまです。みそも，赤みそ，白みそなど違いがあり，元旦は白みそ，2日目はすまし汁と，味つけを変える地域もあります。

# ◎寮「クリスマス会」の献立紹介！

昨年12月に自啓寮でクリスマス会が行われました。プレゼント交換や、クリスマスケーキのデコレーションをした後に、食堂で夕食がスタートしました。食事内容は事前に生活文化委員がアンケートをとり、みんなの意見を取り入れながら調理作業の出来る範囲で献立を決めます。



## みんなの好きな物オードフル

アンケートの結果、一番人気の唐揚げ、フライドポテト、いもち、春巻きです。奥にたこ焼きとカルビの皿が・・・。

市販のスポンジケーキにホイップクリームでトッピング。グループごとに個性ができました。



## ピザ2種

ベーコンピザと餅明太マヨの2種類作りました。ピザカッターでテーブルごとに切り分けました。



## フルーツ盛り合わせ

高級マスクメロン、キウイフルーツ、オレンジ、パイナップル、ライチです。場所が場所なら3500円は取られる？

## 野菜サラダ盛り合わせ

レタス、せん切りキャベツ、ブロッコリー、オクラ、ミニトマトにレモンを添えて。



## ターメリックライスとホワイトカレー

ターメリックライスの黄色と★人参のオレンジ色、グリーンピースの緑がカラフルでした。

