

食べて学ぼう

お雑煮

汁物

学びのポイント💡

正月料理



正月は1年の最初の月のことで、特に正月のお祝いをする1月1日の元日から7日までのことをいいます。1年間の幸せをもたらす、年神様をお迎えする行事で、おせち料理やお雑煮などを食べます。

お雑煮は、平安時代頃から食べられていました。元日の朝、野菜や餅を井戸からくんだ新しい水と新年最初の火で煮込み、1年の無病息災や家内安全を願って食べられていました。現在は、地域によって餅の形や味付けなどが異なります。

【材料／4人分（おとな）】

●白玉粉	50g
●水	45 mL
とりもも肉	60g
にんじん	1/2本
干し椎茸	1個
小松菜	2株
白菜	1/2枚
だし汁（かつおやこんぶなど）	600mL
○しょうゆ	大さじ1
○みりん	大さじ1
○清酒	大さじ1
○塩	少々

【作り方】

- ① 白玉だんごを作っておく。
白玉粉に水を少しずつ入れ、混ぜる。耳たぶくらいのかたさになったら丸め、沸騰した湯で茹でる。白玉だんごが浮かんできたら、さらに2分ほど茹で、水にとる。
- ② 材料の下ごしらえをする。
 - ・ とりもも肉は一口大に切る。
 - ・ にんじんは3mm幅のいちょう切りにする。
 - ・ 干し椎茸はさっと洗ってからたっぷりの水につけて半日程度時間をかけてもどす。やわらかくになったら、せん切りにする。
 - ・ 小松菜は2cm幅に切る。
 - ・ 白菜は1~1.5cm幅に切る。
 - ・ だし汁をとっておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、とりもも肉を入れ加熱する。
- ④ ③に火が通ったら、にんじんを入れアクをとる。干し椎茸、小松菜、白菜を入れ、さらに煮る。
- ⑤ ④に白玉だんごを入れ、煮立ったら○の調味料を入れ、味をととのえる。

※ 給食では、餅のかわりに白玉だんごを使っています。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 98kcal：たんぱく質 6.1g】