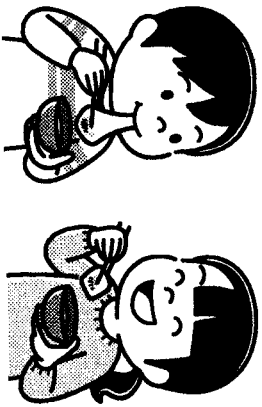


正月に食べる雑煮

雑煮は、正月の行事食で、全国各地にさまざまな種類があります。雑煮が正月の行事食として食べられるようになったのは、室町時代の頃からといわれています。また、それが貴族や武家だけでなく、庶民の間にも広がったのは、江戸時代の末期といわれています。



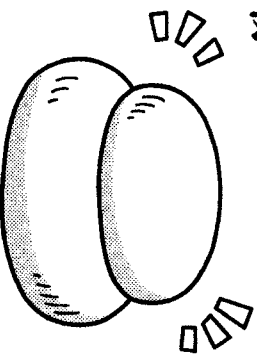
地域や家庭によって雑煮はいろいろ



雑煮は、地域や家庭によってさまざまです。丸もちや角もち、また、焼いたもちか煮たもちか、味つけもしょうゆやみそなどがあります。ほかにもくるみだれにつけたり、あずきを使った汁だったり、あんこ入りのもちが入っていたりします。それぞれのご家庭で食べている雑煮について、話題にしてみませんか。

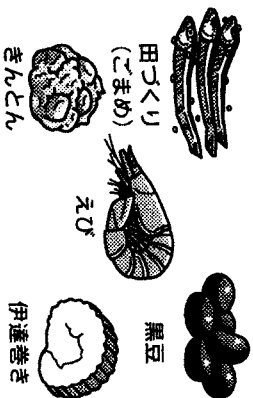
もちはハレの日の食べ物

日本では、もちは昔から神様に供えられて、ハレの日の食べ物とされてきました。鏡もちは、年神様へお供えする神聖なものです。正月に鏡もちを供えて、雑煮やおせち料理で神様をもてなし、同じものを食べることで1年を健康ですごすための力をもらおうと考えられています。

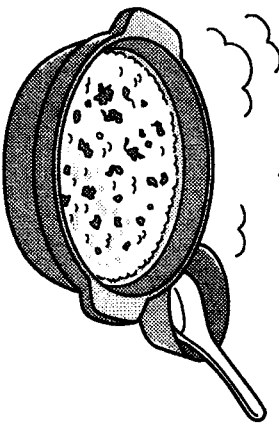


正月の行事食 おせち料理に込められた意味

正月の行事食であるおせち料理には、田づくり（ごまめ）や黒豆、えび、きんとん、伊達巻などがあり、それぞれにいろいろな意味や願いが込められています。例えば、田づくり（ごまめ）は五穀豊穡を、黒豆は「まめに暮らせるように」との願いが込められています。

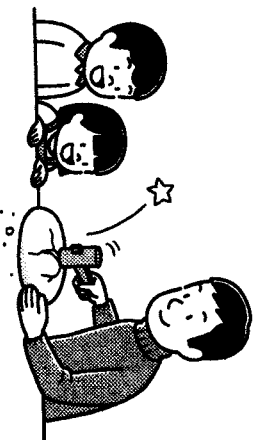


七草がゆ



1月7日に善の七草を入れて炊いたがゆを食べる風習があります。善の七草とは、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのり、すすな、すすしろ」のことです。この日に七草がゆを食べることで、その年の無病息災を願っています。

1月11日は鏡開き



正月には年神様に鏡もちを供えます。その鏡もちを1月11日におろして「鏡開き」を行います。汁粉などにして食べます。鏡もちを小さくする時は、包丁などの刃物で切らずに、手や木づちなどで割ります。これは、「切る」という言葉を避けるためといわれています。

おいしい旬の食べ物

みずな



カルシウムや鉄が豊富

みずなは淡い緑色をした野菜です。シヤキンヤキとした穂ごたえが特徴で、カルシウムや鉄が豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯のおもな成分で、骨の成長に必要な栄養素です。鉄は赤血球のおもな成分で、不足すると貧血になります。みずなは漬物や鍋物、サラダなどにして食べられています。