



## 市内公立小学校における食育出前講座 小浜小学校（6年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和6年（2024年）  
12月10日（火）  
12月19日（木）  
【場 所】 家庭科室  
【内 容】 おせち料理を作ろう

今日は、1年の始まりであるお正月に食べる行事食、「おせち料理」を作りました。  
講師は、宝塚栄養士会と宝塚いずみ会のみなさん。調理が始まると各班に1人スタッフが入り、包丁の持ち方などの基本的な調理技術や作り方について丁寧な説明がありました。  
献立は7種類（縁起もいいですね）、みんなで力を合わせてがんばりました😊

### ◆◆◆ 本日の献立 ◆◆◆



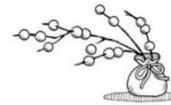
◆◆◆ お雑煮 ◆◆◆  
白みそ雑煮



◆◆◆ いちごの重 ◆◆◆  
きんとん  
岩石卵  
ちくわ門松  
ごまめ（田作り）



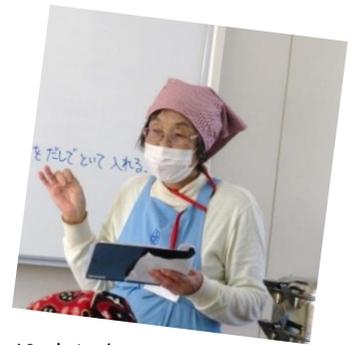
◆◆◆ 松風の重 ◆◆◆  
松風焼き風  
紅白なます



今回は、ワンプレートで盛り付けをしました。  
本当は、お正月らしくお重に詰めたかったのですが・・・  
代わりに、ランチョンマットを敷き、お正月の雰囲気を感じてもらいました。

お料理を始める前に、いずみ会の岡橋先生から、行事食についての説明がありました。四季折々の伝統行事や特別な行事の時にいただく食事のことを「行事食」といいます。

行事食には家族の幸せや健康などを願う意味が込められているそうです。



### ◆◇ おせち料理について ◆◇

おせち料理は季節の変わり目の節句に年神様にお供をしたのが始まりだそうです。それが次第に一番重要な節句である正月の料理をさすようになりました。

お正月の間は火を使わない風習があるため、身体を休めるための料理ともいわれ、縁起の良い食材で作られています。

※一般的な節には江戸時代に定められた5節句があり、今でも受け継がれています。

【5節句】 1月7日＝人日の節句 3月3日＝桃の節句  
5月5日＝端午の節句 7月7日＝七夕の節句 9月9日の重陽の節句

中でも、人日の節句や重陽の節句は知らない人がほとんどでした。

1月7日の人日の節句には、七草がゆ（春の七草＝「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」）を食べ、自然の芽吹きをいただくことで、一年の無病息災を願っていたそうです。

### 【雑煮】

「いろいろなもの、雑多なものを入れた煮物」という意味から名前がついたように、雑煮の具や味付けは地域によって特色があるそうです。関西は丸餅、白味噌仕立だそうです。

### 【きんとん】

きんとんの黄色を黄金に見立て、金運に恵まれることを願うそうです。

### 【田作り】

昔は乾燥させた小魚を田んぼの肥料にしていたことからこの名前になったそうです。豊作を祈願するために食べられたそうです。別名で「ごまめ」とも言われるそうです。

### 【なます】

大根と人参で作った紅白の酢の物は、縁起がいいとされ食べられていたそうです。

### 【門松】

門松は年神様を迎えるための場所を表す目印だそうです。冬でも青い竹を使うことで長寿の願いがこめられました。

これ以外のおせち料理の「込められた願いやいわれ」についても調べてみると楽しそうですね（●^o^●）

その後、栄養士会の細川先生から、お雑煮の人参は梅か桜で型抜きにして・・・と初めに作り方について説明がありました。その内容は、この後の調理の様子の中で、お伝えしていきますね。



◆◆◆ お雑煮 ◆◆◆



大根は薄く切っていちちょう切り、人参は輪切りにして梅か桜で型抜きにしました。  
大根を切る「猫の手」がとってもきれいですね。



花型に抜いた人参がお餅の上にあるだけで、美しさ倍増 (●^o^●)  
お餅を柔らかくゆで、野菜の上ののせ (お餅がお椀につかないように)、だしで溶いた白  
味噌を入れ、最後に型抜きした人参と水菜をのせて完成(^\_-)-☆  
あなたのご家庭のお雑煮は、何味噌ですか？ どんな具材を入れますか？

◆◆◆ 杏の重 ◆◆◆ (祝いの肴・口取りなど)

◆きんとん



さつまいもの皮は、皮むき器などを使わずに分厚く切る方があくが出ず、おいしく仕上がる  
そうですよ。厚くむくなら上手に切ることができそうですね(^\_-)-☆

ラップに包んで茶巾に・・・あっ！絞りすぎてラップが破れちゃったね。(右写真)

※今日は、さつまいもを蒸しましたが、ゆがいてもOK！

ちょっと大変だけど、裏ごしするときめの細かい仕上がりになるよ。挑戦してみてね。  
また、栗を入れて「栗きんとん」にして、高級感をアップしてもいいね。

◆ごまめ（田作り）



まずは、ごまめを乾煎り。ふだん乾煎りする機会は少ないと思うので、いい経験になったのではないのでしょうか。（写真：左）

次に・・

たれは、気泡が大きく、濃い色になってとろみがつくまで火にかけて、たれができたらかごまめを絡めます。（写真：真ん中3枚）

絡める時に、しょうゆと砂糖の甘辛いおいしいにおいが部屋中に漂いました。においだけでおいしいこと間違いない！と思いました👍

最後にごまを入れて冷ませば完成（●^o^●）（写真：右）

◆門松



竹輪を竹、三度豆を松に見立てて門松づくり。

斜めに切った竹輪の中に三度豆を入れ、門松っぽくなるように盛り付けます。

コツは、できるだけ鋭角に切ることや、手前の三度豆を短く、奥は長めに切ること、そして門松の🌲イメージをしながら作ることだそうです。

みんな頑張って作っていました。

いい感じですね（^-)-☆

三度豆の代わりにアスパラを入れたり、南天に見立てて薄く切ったラディッシュをのせたりしてもきれいかも・・・



◆◆◆ 忝の重 ◆◆◆ (酢の物・焼き物など)

◆松風焼き風

小学校では、ミンチ肉が使えないので今日は豆腐とツナ缶を使った「松風焼き風」です。具材も調味料もすべてビニール袋に入れ、あとはきれいに混ぜるまでひたすら「くちゃくちゃ」と混ぜるだけ。

「気持ち悪い」と言っていた人もやってみると「楽し〜い🎵」とみんなで代わる代わる混ぜていました。ビニール袋が破れないように気をつけてね



ビニール袋の先を少しだけハサミで切って、ホイルシートを敷いたフライパンに置いた牛乳パックの型に流し込みます。

牛乳パックを使うと洗う手間も省けるしエコにもなって地球にやさしいね👍

今回は正方形にしたけれど、ひな祭りに飾る「ひし餅」の形に作ることもできそうだね。

ごまをふって両面焼けたら完成。



今回は「松風焼き風」で作ったけど、豆腐とシーチキンの代わりに鶏ミンチ肉を入れれば、「風」じゃなく「松風焼き」になるそうだよ。

パン粉や牛乳、味噌を入れてもおもしろそう・・・

人参や三度豆を入れると切り口が色鮮やかできれいになりそう😊



◆岩石卵 ◆紅白なます

時間の都合上、この2つは講師の先生が講座の始まる前に作り、それを切ったり盛り付けたりしました。



◆◆◆ 完成 ◆◆◆

2日目はインフルエンザの流行中で、同じ報告を向いて食べることになりました。せっかくみんなで作ったおせち料理、ワイワイおしゃべりしながら楽しく食べて欲しかったです。黙食…とても残念、悲しかったです😞



きんとんは、巾着、真ん丸、おにぎり形・・・いろいろな形がありました。門松はうまく立たずに寝かせている人も・・・お料理の配置に正解はありません。自由に盛り付けてもらいました。どれもきれいですね🍡

日本に昔から伝わる伝統料理（行事食）、言い伝えではなく実際に作って食べて、次世代へつないでいけるといいですね。

お雑煮だけでも・・・田作りだけでも・・・チャレンジしてみましよう（●^o^●）

『行事食にちなんだ伝統料理（行事食）を次世代へ伝えよう』

（第3次たからづか食育推進計画より）