

お粥を作ろう♪

米を多めの水でやわらかく炊いたお粥の特徴は、消化がよいこと。
正月疲れが出はじめ、胃腸の調子がちょっと という人にはちょうどよい食べ物です。
ただし、お粥もよく噛んで食べましょう。



炊飯器では、炊飯メニューの「おかゆ」を利用すると便利で簡単に作れます。やっぱり土鍋で作るお粥が美味しいです。

炊飯器の米飯を炊く機能では、水やでんぷんがふきだすので注意が必要です。

美味しいお粥の作り方

1. 吸水させる

米を洗って、分量の水を加え、
30分(夏場)~60分(冬場)間
浸漬する。



2. 炊く

ふたをして、強火で加熱する。沸騰後はふきこぼれないように
ふたをずらして、火を弱火に落とし約50分間加熱する。



3. 蒸らす

火を消して、約10分間蒸らす。



十分に浸水することで
米が芯まで水を吸って
ふくらします。

かき混ぜると粘りがでて
焦げ付きやすく、
風味も落ちます。

沸騰が続いている間に、
米の糊化が進み、旨味や
甘味がでてきます。

土鍋を使用すると、
ゆっくり火が通り
美味しい出来上がりります。

おせち料理のいろは

おせちとはお節供(おせちく)の略で、年の始めにその年の豊作を祈って食べる料理や、新年を祝う庶民の料理などが混ざり合って出来たものです。正月におせち料理を食べるのは、正月の3日間くらいは女性が休養できるようにとも言われますが、本来は、神様を迎えている間は物音をたてたり、騒がしくせず、台所で煮炊きをするのを慎むというところからきています。



～代表的なおせち料理に込められた願いと栄養素～



海老
腰が曲がるまで長生きできますように
魚介類の中では低脂肪、低エネルギー



数の子
子がたくさん生まれて代々栄えますように
ニシンの卵で、コレステロールが多い



昆布巻き
昆布は「喜ぶ」、巻は「結び」を意味しています
カルシウム、食物繊維が豊富



きんとん
黄金色の小判をイメージした栗きんとんは、
財産がたまるようにという願いがかけられています
カリウムと食物繊維が豊富



黒豆
家族みんなが今年も1年めに(元気に)
過ごせますように、まめに働けますように
抗酸化作用、動脈硬化・癌予防がある



～祝い箸の由来～

おせちを頂く時は、祝い箸を使います。両端が細く、真ん中が太くなった形の柳で作られた箸です



両口箸

おせちには神様へのお供え物を分かち合って頂くことで、新年を祝い、一年の恩恵を授かる意味があるので、神様と食事を共にします
両端が細くなっているのは、一方は神様用、もう一方は人が使う「神人共食」を意味しています

柳箸

柳は、しなやかで折れにくいので、祝い事に折れることを嫌って縁起をかついで使われます

俵箸

中ほどが太めにできているのは、米俵を模して五穀豊穣を願っています。はらみ箸と呼んで子孫繁栄も表しています

