

# 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ものです。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が、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。



十分に浸水することで米が芯まで水を吸ってふっくらします。

### 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。

加熱中はかき混ぜない。  
火力は沸騰が持続される程度に調節す



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。

### 3. 蒸らす

火を消して、約10分間蒸らす。



沸騰が続いている間に、米の糊化が進み、旨味や甘味がでできます。

土鍋を使用すると、ゆっくり火が通り美味しく出来上がります。

# 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年まめに(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穡を願っています。はらみ箸と呼んで子孫繁栄も表しています

