

号外編



# Let's 食育



食育推進キャラクター  
でこん丸



今年も残すところあと数日となりました。

今年は、東京オリンピックの延期、そして鹿児島国体の延期など、新型コロナウイルス感染症に振り回された1年だったのではないのでしょうか。本市の食育イベント「かごしま食育フェスタ」も規模縮小開催となりましたが、多くの皆様のご協力のおかげで無事終わることができました。

来年も本市の食育推進に努めてまいりますので、皆様のご協力、また、温かく見守っていただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

## おせちの意味って？～食文化継承に関する取組の推進～

お正月の定番、「おせち」。元々は、正月だけではなく、節目を祝う料理だったそうです。それが江戸時代に庶民に広がり、1年の節目で一番大切なお正月の料理を「御節料理」と呼ぶようになったそうです。

また、おせちは重箱に詰められますが、これは「福・めでたさを重ねる」という意味を持ちます。元々は五段重（五段目は神様からの福を詰めるということで空）だったのですが、現在は三段重が多くなっています。

それぞれの食材にも願いを込めた意味がありますので、今度のお正月はその意味も考えながら食べてみてはいかがでしょうか。

### 田作り (ごまめ)

五穀豊穡 (五万米=ごまめ)

### 黒豆

マメに、勤勉で健康に暮らせるように

### 紅白かまぼこ

赤⇒魔除け  
白⇒清浄

### だて巻き

知識が増えるように (形が巻物)

### ぶり

出世 (出世魚)

### 里芋・ハツ頭・くわい

子孫繁栄

作ってみよう!

### さつま雑煮



【材料 (4人分)】

- 鶏モモ肉 200cc
- 里芋 4個
- 干しエビ 4尾
- 干しシイタケ 4枚
- もち 4個
- 豆もやし 80g
- 紅、白かまぼこ 各80g
- 春菊 50g
- だし汁 5カップ
- 塩 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 酒 大さじ1



【作り方】

- 干しエビは水に一昼夜つけて戻す。干しシイタケは水につけて戻し、軸を落として飾り切りにする。
- 鶏モモ肉は一口大に切り、塩・酒 (分量外) を小ワ振る。里芋は六方むきにし、柔らかく茹でる。
- 豆もやしと春菊は、それぞれさっと茹で、食べやすい大きさに切る。かまぼこは1cm幅に切る。
- 鍋にだし汁とAを入れて調味する。
- 別の鍋に④を1カップ程入れて、鶏モモ肉、干しエビ、干しシイタケを煮る。
- 残りの④に焼いたもちとかまぼこを入れて温める。
- 具を器にきれいに盛り、⑥の汁を注ぐ。

- 一の重: 祝い肴と口取り (酒の肴)
- 二の重: 焼き物 (縁起の良い海の幸)
- 三の重: 煮物 (山の幸を中心に家族が仲良く結ばれるように)
- 与の重: 酢の物

