



# みぬま 食ネット



発行  
老人保健施設  
みぬま 食養部門  
このニュースはみぬま  
HPにも掲載されています  
<http://rouken-minuma.jp/>



新年、明けまして、おめでとうございます。  
本年も、皆様に「おいしい」と言ってもらえる、お食事を提供できるように  
スタッフ一同、一丸となって励みます。  
食養科 スタッフ一同



## おせちの由来

日本人にとって、なじみのあるおせち料理ですが、最近では通販やスーパーで買えるようになり、おせちへの関心が薄れてきてははいませんか？そもそも「おせち」とは、江戸時代の「お節句」が変化したもので、いわゆる五節句に神前に供える節句料理の総称でした。それらには意味があり、ほとんどが語呂合わせで、江戸時代の粋やユーモアがとても感じられます。一例を紹介しますと

- ・黒豆…健康で、まめに暮らせるようにと願いを込めたもの。
- ・数の子…子宝に恵まれ、子孫繁栄を願ったもの。(他にも里芋も同じ意味を持ちます)
- ・田作り…当時はこいわしを灰にし肥料にしていた為、豊年豊作を願ったもの。
- ・きんとん…「金団」と書き、財宝をあらわしたもの。
- ・えび料理…腰が曲がっても長生きできますようにと願いを込めたもの。



等などです。おせちを食べる時はそんな願いを込めながら食べるのも良いのではないのでしょうか。また、1月7日に七草粥を食べる習慣がありますが正月におせち料理やご馳走を食べ過ぎ、弱った胃の調子を整える為に食べ始めたとされています。現代人にとって普段お粥を食べる事も少ないのでこの機会に食べてみる事をお勧めします。

1月は7日に七草粥、12日に鏡開きのおしるこをおやつの時間に提供します。  
どうぞご賞味ください。

食養部門一同

## ★長芋の雑炊

七草じゃなくても、胃腸にやさしい

### ★材料

ご飯	100g
長芋	40g
玉子	1個
出汁いり味噌	20g
水	200cc

老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。  
お気軽にご相談下さい。



## ★作り方

- ①ご飯はザルに入れて水洗いした後、よく水気をきる。
- ②長芋は半分はすりおろし、半分は千切りにする。
- ③鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰してきたら①と千切りにした長芋を入れ、弱火で2分くらい煮る。
- ④ ③におろした長芋と出汁入り味噌を入れよく溶いてから、ひと煮させ溶き卵を入れてフタしてから火を止める。
- ⑤少し蒸らしてから器に盛る。お好みで切り海苔やアサツキなどをトッピングする。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。