



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無いでしょうか？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

- ・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。



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。

★一口餃子

余ったお餅と餃子の皮で

★材料

餃子の皮	6枚
お餅	2個
長ネギ	適量
ピザ用チーズ	40g
(A)マヨネーズ	大さじ1
(A)醤油	大さじ1/2
海苔(刻み海苔)	適量

★作り方

- ①お餅は1cm角に切り、長ネギは小口に切る。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜる。
- ③アルミホイルを引いた天板に、餃子の皮を並べ(A)を薄く塗り、お餅とピザ用チーズをのせる。
- ④余熱をしたオーブントースターで餅が柔らかくなるまで加熱する。

★韓国風納豆餅

いつもと違った雰囲気です

★材料

切り餅	2個
納豆	1/2パック
キムチ	25g
(A)ごま油	小さじ1
(A)味噌	小さじ1/2
(A)付属のタレ	半量
韓国のり(刻み海苔でも可)	1枚 1個

★作り方

- ①韓国のりは手でちぎり、切り餅は半分に切る。
- ②ボウルに納豆を入れよく混ぜ、キムチ、(A)、を加えてよく混ぜる。
- ③お餅を焼き、②を上から盛り付ける
- ④卵黄をのせ、韓国海苔を上から散らす。

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。