

2025年



パクパクだより

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました！今年も元気で、楽しい一年にしていきたいと思います！今月のパクパクだよりは、お正月に食べる料理についてお伝えします。

おせち料理について

おせちは「御節」と書き、季節の節目を祝う、神様へのお供え物としての意味があります。また、今年も家族がみんな元気に暮らせるようにとの願いを込めた縁起の良い料理です。



黒豆

「まめ」は、健康の意味です。マメに元気で暮らせるようにとの願いが込められています。

たつくり

昔は肥料として田畑に小魚をまきました。作物がたくさん実るようにとの願いがあります

だてまき

形が巻物に似ているため学業成就の意味と、おしやれを表す「伊達」の意味があります。

くいきんとん

「金団」と書き、金の黄金に例えて、勝負運や金運が上がる縁起物とされています。

昆布巻き

「よろこぶ」の「こぶ」で、縁起が良い料理です。健康で長生きできると言われています。

紅白かまぼこ

紅白は縁起の良い色。紅は魔除け、白は清浄の意味があります。昔は鯛で作りました。

数の子

ニシンの卵である数の子は卵の数が多いため、子宝や子孫繁栄を願う縁起物とされています。



お雑煮

お雑煮のお餅は、年神様にお供えした餅とお供えものを一緒に食べる、年神様の力を分けてもらう料理です。地域によって、餅の形や中に入れる具材、味付けなどが変わります。中には、あんこ餅を入れる地域もあります。愛知県は、餅菜を入れることが多いようです。



七草がゆ

1月7日の朝に、無業息災を祈って、早春に芽吹く春の七草を入れたお粥を食べます。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわるために食べるとも言われています。七草はビタミンやミネラルが豊富なため、冬に不足しがちな栄養を摂るという意味もあります。



献立紹介

うの花炒り

優しい味の、おからの煮物です

【4人分の材料と作り方】

鶏胸肉	40g	油	8g
ちくわ	40g	砂糖	12g
うの花	72g	醤油	16g
油揚げ	8g	削り節	4g
にんじん	40g		
干し椎茸	4g		
葉ねぎ	12g		

1. 干し椎茸は水で戻し、せん切りにする（戻し汁は煮る時に使う）
2. ちくわ・ねぎは小口切り、油揚げ・にんじんは細切りにする
3. 削り節でだしを取る
4. 油を熱しねぎ以外の具材を炒め、だし汁と戻し汁を加える
5. 調味料を加えて味を含ませ、仕上げにねぎを散らす。