



1月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末・年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて元気な一日を過ごせるようにしましょう。

栄養士 琴浦



～全国のいろいろなお雑煮～



一般的に餅の入った汁物が雑煮と呼ばれ主に正月などハレの日に食べられます。よく知られているものでもその種類は100を超えるほど多様にあります。今回は各地の雑煮の中から6種類を紹介します。

・北海道 鶏ガラだし雑煮

北海道は雑煮の種類も多種多様にあります。札幌では主に鶏ガラベースで焼いた角餅が入っていて砂糖が入っているので少し甘いのが特徴です。

具材は鶏もも肉、大根、にんじん、ごぼうの千切りなどが入っています。



・岩手県 宮古くるみ雑煮

煮干しだしの汁に焼いた角餅を入れた雑煮。具たくさんで鶏もも肉、高野豆腐、大根、にんじんいくらなどを使用します。岩手県の宮古地域では雑煮の餅を取り出して、甘いくるみだれにつけて食べる習慣もあります。



・東京都 東京江戸雑煮

かつおと昆布のだし汁に焼いた角餅が入ってます。具材は鶏もも肉、しいたけ、小松菜、にんじん三つ葉などが入っています。醤油とみりんをしっかりと効かせるのが特徴です。



・愛知県 名古屋雑煮

餅は焼かずにかつおだしで煮て柔らかくします。戦国時代の激戦地であったことから白い餅を焼くことが「城が焼ける」ことにつながり縁起が悪いとされたためです。具材は餅菜(小松菜の仲間)を入れて醤油、塩で味を整えてかつお節をのせるだけのシンプルなもの。



・京都府 白味噌雑煮

かつおと昆布だしを使った白味噌仕立てで焼かずに煮た丸餅が入っています。具材は里芋・大根金時にんじんなどが入っており「家庭円満」「物事を丸く収める」といった願いをかけています。



皆さんのご家庭ではどんな種類のお雑煮を食べられますか？たまにはいつもとは違うお雑煮を食べても面白いかもしれませんね。

