

# 2023年 12月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 大雪※ 	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 食育の日	20	21	22 冬至 	23
24 	25  クリスマス	26	27	28	29	30
31  大晦日						

## 大晦日



旧暦では、毎月の最終日を「晦日(みそか)」と言うことから、一年の最終日である、12月の晦日、12月31日は、「大晦日(おおみそか)」と呼ぶようになりました。

大晦日に年越しそばを食べるのは、江戸時代からの風習で、細く長いそばにあやかって長寿を祈願したり、麺が切れやすいことから厄や苦労を断ち切るといった意味が込められているそうです。



## 年越しそば

【材料】(4人分)

- ・蕎麦(乾麺)140g
- ・椎茸 2枚
- ・しめじ1/2パック
- ・豚肉(肩ロース)100g
- ・油揚げ 1/2枚
- ・糸みつば 適量
- ・出汁3カップ

【作り方】

- ①椎茸は薄切り、しめじは石づきを取りほぐす。豚肉と油揚げは細切りにする。
- ②みつばは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に出汁を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて煮る。
- ④蕎麦は袋の表示どおりの時間で茹でる。ザルにあげて水で洗う。
- ⑤茹でた蕎麦を器に盛り、③をかけて、みつばを添えて出来上がり。

年越しそばには、いろいろな作り方がありますが、今回は、きのこや豚肉などうま味の出る食材を使用しました。だし汁については、市販のめんつゆ、だし汁、あるいは本格的にこんぶ、かつお節でだしをとって、しょうゆ、みりん、砂糖などで味付けをするなど、お好みに応じてどうぞ。(写真の年越しそば白だしで作りました。)

良いお年を  
お迎え下さい



※1 大雪(たいせつ)：二十四節気のひとつ。雪がたくさん降る地域が増え、本格的な冬のはじまり。