



2023年 1月



日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2	3	4	5	6	7 人日の節句※1
8	9 成人の日	10	11 鏡開き	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

「おしるこ」と「ぜんざい」

鏡開きなどに食べられるおしるこは、お正月の代表的な食べ物の一つです。

関東ではこしあん、粒あんどちらもおしること呼び、関西ではこしあんはおしるこ、粒あんはぜんざいと呼び分けていることが多いです。地方によっては小豆の他に白あん、栗、かぼちゃ、枝豆などを入れたものもあります。中国やベトナムにもおしるこに似たものがあり、栗やハスの実を入れたり、黒ごまやココナッツミルクのあんを使ったものがあります。

鏡開き

お正月に神様にお供えした鏡もちを割って食べる行事です。お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられており、それを食べるにより新しい生命をいただくことができると信じられていました。

「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われます。

【材料】(4人分) 【作り方】

- ・切り餅…4個
 - ・小豆…200g
 - ・砂糖…130g
 - ・塩…少々
- ①小豆はさっと洗い、水気を切る。
 - ②たっぷりの水を入れた鍋に小豆を加える。中火にかけて沸騰させ、2分ほど煮た後、ざるにあげて水気を切る。
 - ③鍋に小豆を戻し、水を入れて沸騰させる。沸騰したら弱火にし、小豆がやわらかくなるまで煮る。
 - ④砂糖を加えて15～20分煮る。さらに塩を加えて煮る。
 - ⑤切り餅をトースターで焼き色がつくまで焼く。
 - ⑥器に④を入れ、焼いた餅をのせる。



※1 人日(じんじつ)の節句:五節句の一つ。春の七草から自然の芽吹きをいただいて1年の無病息災を願う日。