

2024年 1月



日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4	5	6
7 人日の節句 ※	8 成人の日	9	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			

お雑煮

お正月に食べるお雑煮の歴史は古く、始まりは平安時代だといわれています。餅は古くから農耕民族である日本人にとって、お祝いごとや特別な日に食べるおめでたい食べ物でした。

里芋やお餅、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水（わかみず）と、新年最初の火で煮込み、お正月に食べたのが始まりといわれています。



【材料】(2人分)

- 丸餅2個
- 里芋1個
- 大根1/8本
- 人参1/4個
- 鶏肉 100g
- 出汁 2カップ
- 白味噌 大さじ1強
- ほうれん草 2株

丸餅の入った関西風お雑煮です。

【作り方】

- ①里芋は皮をむき、下ゆでする。大根、人参は薄切りにして、お好みで型抜きをする。
- ②ほうれん草はゆでて、3cmの長さに切る。
- ③鍋に出汁を入れて火にかけ、①と鶏肉を入れる。野菜が柔らかくなったら白味噌を入れる。
- ④丸餅を入れて、柔らかくなったら器に盛りつける。
- ⑤ゆでたほうれん草を添えて出来上がり。

※ 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。