



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。



2023年 2月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 節分※1 	4 立春
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14 バレンタインデー 	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23 天皇誕生日 	24	25
26	27	28				

節分の大豆

2月3日の節分には、焼いた鰯(いわし)の頭をヒイラギの枝に刺して戸口に飾り※2、「鬼は外」「福は内」の掛け声とともに「福豆」と呼ばれる煎った大豆をまいて邪気を払い、一年の幸福を祈る習俗があります。

市内の保育園では、「鬼に負けずに豆まきができますように！」との思いから、節分前日のおやつに「きびだんご」を食べます。伝統的な行事に独自のストーリーが加わった微笑ましいエピソードです。



写真提供: 公立保育園管理課

きびだんご

♡きなこは、大豆を煎って細かく砕いたものです。

【材料】(子ども5人分)

- ・もち米 2/3カップ
 - ・もちきび 3/5カップ
 - ・水 1カップ
- ・きなこ 大さじ5
 - ・砂糖 大さじ3
 - ・塩 少々

【作り方】

- ①きなこ、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
- ②もち米ともちきびを洗い、分量の水で炊く。
- ③炊きあがった②が熱いうちに粗くつぶし、団子にする。
- ④団子に混ぜ合わせた①をまがして完成！！

(レシピ提供: 公立保育園管理課)

※1 節分: 立春、立夏、立秋、立冬という季節の変わり目の前日をいう。年に4回あるが、次第に新しい年の始まりとされる立春の前日の節分が年間行事として定着した。

※2 飾りは、鰯の頭の生臭さとヒイラギの葉の鋭いトゲが鬼を追い払う魔除けの効果があると信じられたためです。

2023年 3月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ひなまつり	4
5	6 啓蟄 ※1	7	8	9	10	11
12	13	14 ホフイトデー	15	16	17	18
19 食育の日	20	21 ※2 春分の日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



桃の節句



3月3日は「桃の節句」。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事「ひな祭り」として親しまれています。

ひな人形は、平安時代に貴族の女子が遊んでいた、紙や布でできた「ひいな人形」が由来と言われています。江戸時代頃から、公家や武家の結婚式を模して豪華なひな人形が作られるようになりました。

今回は、おひな様をイメージしたデザート「ひなまつりオムレット」を紹介します。

【材料】(8個分)

- ・ホットケーキミックス…1袋(150g)
- ・卵…1個
- ・牛乳…300ml
- ・ホイップクリーム…200g
- ・いちご…8個
- ・飾りのフルーツやナッツなど…適量

ひなまつりオムレット



【作り方】

- ①ホットケーキミックスと、牛乳、卵を混ぜてクレープ生地を作る。
- ②温めたフライパンまたは、160℃のホットプレートでクレープを焼く。粗熱がとれるまで冷ます。
- ③イチゴはヘタを取る。
- ④②にクリームを挟み、2つ折りにして皿にのせる。上にイチゴを飾ってできあがり！

クリームが柔らかいとイチゴを載せた時に崩れやすいので、よく冷やしておきます。カットしたオレンジで扇子を、かぼちゃの種で笏(しゃく)を表現しました。

※1 啓蟄(けいちつ)…陽気に誘われ、土の中の虫が動き出すころ。

※2 春分…昼と夜が同じ長さになる日。春分の日的前後3日間を「春のお彼岸」といい、先祖のお墓参りをして、ぼた餅(=ぼたんの咲く季節)を供える。

2024年 4月



日	月	火	水	木	金	土
	1 	2	3 水神祭※1	4	5	6
7	8 花祭り※2 	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日 	30				

お花見について

4月は、進級や進学、就職などで新しい生活が始まる季節であるとともに、お花見の季節です。

お花見の始まりは、古くは平安時代の貴族が桜をみながら歌を詠んだり、蹴鞠(けまり)をした行事です。次第に農民の間で、その年の豊作を願って、桜の下で宴会をするようになったといわれています。

お花見が本格的に定着したのは、江戸時代の頃からだそうです。江戸幕府の八代将軍徳川吉宗が、飛鳥山や隅田川の堤などに数千本の桜を植えてお花見を奨励しました。このころから、一般に広く咲き誇る桜を見に繰り出し、桜の下でお弁当を食べながらお花見を楽しむようになりました。



鯖(さわら)の味噌チーズ焼き

今月は、お花見弁当にも合う、魚の料理を紹介します。冬から春にかけて旬を迎える鯖(さわら)に、味噌やチーズで風味付けをした料理です。

鯖以外にも、鮭(さけ)や鱈(たら)などいろいろな魚で作れます。

【食材】2人分

鯖 2切
塩 適量
サラダ油 大さじ1
とろけるスライスチーズ2枚
小葱 適量

A
・味噌 大さじ1
・料理酒 小さじ1/2
・みりん 小さじ1/2
・砂糖 小さじ1



【作り方】

- ①鯖は塩を振り、10分ほどおいてからキッチンペーパーで水分をふき取る。
- ②Aを混ぜ合わせて、合わせ味噌にする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で温める。
- ④油が温まったら鯖を皮目を下にして焼く。
- ⑤焼き目が付いたらひっくり返して焼く。
- ⑥両面が焼けたら皮目の側にAの合わせ味噌をぬり、とろけるスライスチーズを手でちぎってのせる。
- ⑦ふたをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら完成。
- ⑧お好みで小葱や三つ葉のをせる。



※1 水神祭:江戸時代から行われている安全と豊漁を祈願するお祭り。毎年船橋漁港で行われる。

※2 花祭り:お釈迦様の誕生日。赤ちゃんの健康を願うお祭りでもある。

2023年 5月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 八十八夜*	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 
7	8	9	10	11	12	13
14 母の日	15 	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※八十八夜:立春から数えて88日目のことです。この時期に新茶の収穫が行われます。

母の日



毎年5月の第2日曜日は、母の日です。母の日の由来は世界各国様々ですが、日本の母の日は、明治時代末期にアメリカから伝って来たそうです。

アメリカの少女が、社会活動に貢献した母親を誇りに思い、母親の追悼式の祭壇に大好きだったカーネーションの花を飾ったのが始まりとされています。

現在の日本では「母の日=母親に感謝の気持ちを伝える日」として定着しており、主にカーネーションの花を贈ります。

今回は、母の日にちなんで、カーネーションをイメージしたお花餃子を紹介します。



こどもの日

こどもの日は「端午(たんご)の節句」とも言います。「端午」とは「月をはじめの午(うま)の日」のことで、「午」が「五」に通じることから、5月5日に行われるようになりました。

端午の節句には、柏餅やちまきを食べる習わしがあります。鯉のぼりやかぶとを飾り、こどもの健康や成長を願います。

お花餃子

【材料】(2人分)

- ・餃子の皮…21枚
- ・豚ひき肉…80g
- ・長ねぎ…1/4本
- ・にんにく…適量
- ・しょうが…適量

- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・ごま油…大さじ1/2
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…大さじ1/2
- ・塩・こしょう…適量

<飾り>

- ・にんじん…適量
- ・ブロッコリー…適量
- ・ミニトマト…数個



【作り方】

- ①長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、①、調味料を入れよく混ぜる。
- ③餃子の皮3枚を横一列に端が1/3ずつ重なるように並べ、重なっている部分を水でとめる。
- ④③の中央に②を横長の棒状にのせ、手前から半分に折り、水でとめる。端からくるくると巻き、巻き終わりを水でとめ、お花の形をつくる。
- ⑤フライパンに油をひき、④を並べて中火で加熱する。底に焼き色が付いたら水を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥⑤を器に盛り、付け合わせのにんじん、ブロッコリー、ミニトマトを飾る。

2023年 6月 6月は食育月間です



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 入梅 	12	13	14	15 千葉県民の日	16	17
18 父の日 	19 食育の日	20	21 夏至 ※1	22	23	24
25	26	27	28	29	30 夏越の大祓※2 	

父の日



毎年6月の第3日曜日は父の日、家族を支えてくれるお父さんに日ごろの感謝を伝える日です。

父の日は、母の日と同じくアメリカが発祥です。アメリカの女性が、育ててくれた父親に感謝し、誕生月の6月に礼拝してもらったことがきっかけとなり、始まりました。

日本に父の日の日が伝わってきたのは1950年代ですが、広く知られ実際にお祝いされるようになったのは、1980年代からです。

父の日では、主に黄色いバラやひまわりなどを贈ります。黄色は、幸福や喜びの象徴であり、「愛する人の無事を願う」という意味が込められていることから父の日のイメージカラーとされました。

今回紹介するのは、父の日にちなんで、お父さんにスタミナをつけてもらえる料理です。

- 【材料】(4人分)・・・分量は目安です。
- ・ごはん 4人分(700~800g程度)
 - ・牛肉(小間切れ)150g
 - ・にんじん(小) 1本
 - ・白菜 1/8個
 - ・油 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・三温糖 大さじ1
 - ・白ごま 大さじ1
 - ・玉ねぎ(中) 1個
 - ・にら 1束
 - ・トウバンジャン 小さじ2
 - ・みりん 大さじ1
 - ・塩 適量



野菜たっぷりピリ辛牛丼

【作り方】

- ① にんじんは短冊切り、玉ねぎはスライス又はくし形、白菜は葉と茎に分けて短冊切り、にらは3cm程度に切る。
- ② 鍋(又はフライパン)にあぶらを熱し、トウバンジャンを炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎ、牛肉、白菜の茎、葉を炒める。
- ④ 味付けをして、にら、ごまを散らす。
- ⑤ どんぶりにご飯を入れ、上に④を盛り付ける。

【ポイント】

- ・野菜が沢山入った ヘルシーな仕上がります。
- ・お好みで卵をのせると、さらに栄養アップです。



※1 夏至:二十四節気のひとつで、1年で太陽が最も高く上がり、最も昼(日の出から日没まで)の時間が長い日です。

※2 夏越の大祓(なごしのおおはらえ): 罪や穢い(わざわい)を祓い、年越しの大祓までの半年を新たな気持ちで過ごすことができるように祈る神事。

2023年 7月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 海の日	18	19 食育の日	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 土用の丑※1	31					

海の日



海の日は、海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願うことを趣旨とした祝日です。祝日として始まった1996年には7月20日とされていましたが、その後ハッピーマンデー制度が導入されたため、2003年以降は7月の第3月曜日となりました。

四方を海に囲まれた島国である日本は、昔から海の恵みを受けて様々な文化が発展してきました。魚介類や海藻類など食においても日本人と海との関係は大変深いものです。

今月紹介するのは、そんな海の幸を取り入れた料理です。



シーフードピラフ

【材料】(2人分) 分量は目安です

- ・お米 1合
- ・にんにく 2片
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・シーフードミックス150g
- ・油 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・ブラックペッパー 適量
- ・水220g(お米の1.5倍程度)
- ・にんじん 1/2本
- ・ホールコーン 60g
- ・ベーコン 薄切り2枚
- ・バター10g
- ・乾燥パセリ 適量

一口メモ 【ピラフとチャーハンの違いについて】

ピラフの本来の作り方は、生米をバターや油で炒めてから水を加えて炊飯します。それに対してチャーハン、炊き上がったご飯を油で炒めて作る場所が違います。

【作り方】

- ①お米はといで、水を切っておく。
- ②にんにくはみじん切り、にんじん、玉ねぎは小角又はみじん切り、ベーコンは千切りにする。シーフードミックスは解凍しておく。
- ③厚めのフライパンに油を熱し、にんにく、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、ホールコーンを炒める。
- ④お米、バターを入れて混ぜ合わせ、お米が半透明になるまで炒める。
- ⑤お米の1.5倍程度の水を入れ塩を加える。
- ⑥シーフードミックスをのせて蓋をし、弱火～中火でじっくり炊き上げる。(弱めの火加減でゆっくり炊くのがポイントです。)
- ⑦炊き上がったら器に盛り、お好みでパセリ、ブラックペッパーを振りかける。



※1 立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が「土用」で、夏の土用の丑の日にはうなぎや「う」のつく物を食べて健康を祈ります。

2023年 8月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 立秋 ※	9	10	11 山の日	12
13 盆の入り 	14	15	16	17	18	19 食育の日
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



山の日

毎年8月11日は山の日です。山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する意味があります。

山の日は、比較的新しくできた祝日です。7月の祝日海の日が作られた後、「どうして海の日はあるのに山の日はないのか」と考えられたことから、山の日を作ろうという活動が広まっていき、2016年から祝日として始まりました。

日本は国土の約7割を山が占め、いつも自然とともに生きてきた背景があります。そのため、山の日は山が人々にもたらす恵みに感謝する大切な日になっています。

今月は、山の日になんで、山の形に見立てた2層ゼリーを紹介します。暑い季節に合わせて、涼しげな色どりのデザートです。

【材料】(4人分)

- ・乳酸菌飲料50ml
- ・かき氷シロップ(青)75ml
- ・水100ml
- ・サイダー300ml
- ・ゼラチン3g
- ・ゼラチン7g

料理名 お山ゼリー



【作り方】

<1層目>

- ① ゼラチン3gを水大さじ2(分量外)でふやかす。
- ② 乳酸菌飲料、水100mlを鍋に入れ火にかける。
- ③ ふつふつと温まったら火を止め①を入れる。
- ④ ゼリー型に入れて固める。

<2層目>

- ⑤ ゼラチン7gを水大さじ3(分量外)でふやかす。
- ⑥ かき氷シロップ、サイダーを鍋に入れ火にかける。
- ⑦ ふつふつと温まったら火を止め⑤を入れる。
- ⑧ ④に流し入れて固める。

【ポイント】

・2層がきれいなゼリーです。1層目がしっかり固まってから、2層目を加えます。

2023年 9月



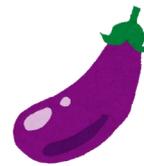
日	月	火	水	木	金	土
					1 防災の日	2
3	4	5	6	7	8	9 重陽の節句
10	11	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19 食育の日	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29 十五夜	30

ちょうよう せっく 重陽の節句

9月9日は、五節句の一つ重陽の節句です。重陽の節句は、平安時代の初めごろに中国から伝わってきました。昔の中国では、奇数は縁起が良い陽数と考えられ、陽数の最大値「9」が重なる9月9日を重陽と呼び、節句の一つとしました。桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)などと続く、五節句の締めくくりとして昔は盛んに行事が行われていたそうです。

重陽の節句には、菊の花や栗、なすなどを使った料理を食べ、無病息災や長寿を願います。

今月紹介するのは、なすやその他の野菜、魚など体に良い食べ物がたくさん入った料理です。



なすと魚の 甘酢あん

【材料】(4人分)

- ・なす(L)・・・2個
- ・黄パプリカ・・・2個
- ・エリンギ・・・2個
- ・枝豆(さやつき)・・・150g
- ・鮭切り身(80g程度)・・・4切れ
- ・片栗粉・・・大さじ4
- ・油・・・60g

<甘酢>

- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・お酢・・・大さじ1
- ・みりん・・・小さじ2
- ・砂糖・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ2



【作り方】

- ① なす、黄パプリカは乱切りにする。エリンギは、薄切りにする。枝豆はゆでてさやから出す。
- ② 鮭は骨をとって、食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 甘酢の調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに油を熱し、鮭、なす、黄パプリカ、エリンギを揚げ焼きにする。
- ⑤ ④の具材を一度取り出し、フライパンの油を小皿に受けるか、キッチンペーパーなどでふき取り、甘酢の調味料を入れて弱火で煮たてる。
- ⑥ 取り出した具材をもどして、甘酢とからめる。
- ⑦ お皿に盛り、枝豆を散らす。

2023年 10月



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9  スポーツの日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19 食育の日	20	21
22	23	24	25	26	27 十三夜 ※	28
29	30	31  ハロウィン				

ハロウィンとかぼちゃ

ハロウィンは、ヨーロッパの民族ケルト人の収穫祭が起源とされています。収穫祭とは10月31日に秋の収穫を祝うのと、魔物を追い出すという意味を持つお祭りです。

ケルト人の収穫祭では、かぶが使われていましたが、アメリカに伝わった時に、アメリカでは馴染みのなかったかぶに代えてかぼちゃを使うようになったそうです。

アメリカからハロウィンが伝わってきた日本でも、ハロウィン＝かぼちゃのイメージが定着しています。



かぼちゃの米粉クッキー

< 作りやすい分量(右の写真で2皿分程度) >

かぼちゃ 100g(皮をむいて正味)

A	てんさい糖 20g	B	米粉 40g
	塩 少々		きな粉 20g
	好みの植物油 大さじ1強(17g)		ベーキングパウダー 小さじ1弱(3g)



< 作り方 >

- ①かぼちゃは皮をむき、種とわたをとって一口大に切る。耐熱容器にかぼちゃを入れラップをし、600Wの電子レンジで約3分加熱する。
- ②ボウルに①を入れ、Aを加えてヘラでつぶしながらよく混ぜ、冷ましておく。
- ③泡立て器で混ぜ合わせたBを②のボウルに加えて、ひとまとめにする。
- ④適度な薄さに伸ばして型で抜いたり、かぼちゃの形に成型する。
★かぼちゃの形の作り方:約20gに丸め、爪楊枝やスプーンを使って放射線状に模様を入れる。中心部分に細長く切ったかぼちゃの皮をさす。
- ⑤160℃に温めたオーブンで15分焼く。



※ 十三夜:日本固有の風習で「後の月」^{のち}「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、栗料理などをお供えしてお月見をし、収穫を祝います。

船橋市地域保健課 作成

2023年 11月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 文化の日 	4
5	6	7	8 立冬*1 	9	10	11
12	13	14	15 七五三 	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23 勤労感謝の日 	24 和食の日 	25
26	27	28	29	30		

勤労感謝の日



毎年11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」とこととされる国民の祝日です。現在では働いている方に感謝の気持ちを伝える日として知られていますが、もともとは、農作物の収穫に感謝する新嘗祭(にいなめさい)が由来です。新嘗祭は飛鳥時代までさかのぼるとされる古い神事で、農業中心の時代、とても大事な儀式とされていたそうです。新嘗祭は明治時代に11月23日と定められ、国民の祝日とされた後、戦後昭和23年に「勤労感謝の日」に生まれ変わりました。

今月は勤労感謝の日にちなみ、働いて疲労した体を労わる料理をご紹介します。



【作り方】

- ① 豆腐は電子レンジで1分程度加熱し、水切りして1cm幅の短冊に切る。冷凍むきえびは解凍する。
- ② 長ねぎは斜め薄切り、にんじんは1cm幅の短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐす。しいたけは薄切りにする。
- ③ 小松菜は4cmの長さに切り、熱湯でゆでる。
- ④ 鍋に煮汁を入れ、にんじん、しいたけ、しめじ、長ねぎを入れて煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、えび、あさり、豆腐を加えて煮込む。
- ⑥ 小松菜を加えて、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

豆腐とあさりと野菜のうま煮

【材料】(4人分)

- ・木綿豆腐…1丁(400g)
- ・にんじん…1/3本(70g)
- ・しいたけ…2枚(40g)
- ・あさりむき身…60g
- ・長ねぎ…1/4本(40g)
- ・しめじ1/2パック(80g)
- ・小松菜…1~2株(50g)
- ・冷凍むきえび…50g

☆煮汁

- ・酒、みりん、しょうゆ…各大さじ1
- ・中華だし…小さじ1
- ・水150ml

☆とろみ

- ・かたくり粉…小さじ1
- ・水…小さじ2



☆魚介のうま味の優しい味、お好みの野菜やきのこを加えて栄養満点の一品です。

☆あさりにはビタミン、ミネラル、タウリンなどが豊富に含まれ、疲労回復効果が期待できます。

りっとう

立冬*1：冬の始まりのこと。この日から立春の前日までが冬。

船橋市地域保健課 作成

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



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。