

2025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	9	10	11 鏡開き
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



おせち



おせちは、神様に豊作の感謝を込めて供えられたことが始まりです。

おせちに使われる食材には1つ1つ意味があり、例えば、海老は長寿の象徴とされ、海老のように腰が曲がるまで長生きできますようにという願いが込められています。

今回レシピを紹介する紅白なますは、大根とにんじんがお祝い事のシンボルである水引きを表し、平安や平和を願うと言われています。



紅白なます

【材料】(2人分)

- ・大根 1/8本
- ・にんじん 小1/3本
- ・塩 少々
- ・ゆず 2個
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

(合わせ酢があれば、合わせ酢を大さじ3でも作れます。)

合わせる

【作り方】

- ①ゆずは器として使用するため、外側を綺麗に洗い、果肉をくり抜き、果汁を絞っておく。(小さじ1程)
- ②大根、にんじん、ゆずの皮を千切りにする。(ゆずの皮は白い部分を削ってお使いください。)
- ③にんじんをゆでて、大根、にんじんを塩もみする。
- ④③の水気を軽く絞り、ゆずの果汁小さじ1と合わせた酢・砂糖を加え、30分～1時間ほど置いておく。
- ⑤くり抜いたゆずの器に盛り付け、ゆずの皮を乗せる。

★ゆずの香りで爽やかに召し上がれます。



※ 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。