

# 2026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  成人の日	13	14	15  小正月	16	17
18	19  食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## お正月

お正月にはどんなお雑煮を召し上がりますか。餅は四角派、丸派どちらですか？どんな具材を入れるのが好きですか？

今回は薩摩地方の「薩摩雑煮」を紹介します。薩摩雑煮の主な具材はエビ、里芋、豆もやしです。好みによって、かまぼこ等具材を追加します。

エビは長寿、里芋は子孫繁栄、豆もやしには、ママメ元気に働けますようにという意味があります。たまに別の地方のお雑煮を楽しむのも新しい気持ちになれて良いですね。



### 【材料】(2人分)

- ・干し椎茸……………2枚
- ・有頭エビ……………2尾
- ・水……………300ml
- ・かつお節……………6g
- ・里芋……………2個
- ・人参……………輪切り2枚
- ・豆もやし……………1/4袋
- ・ほうれん草……………1/4束
- ・鶏肉(一口大)……………100g
- ・餅……………2個
- ・☆濃口醤油……………大さじ2
- ・☆塩……………ひとつまみ
- ・☆酒……………大さじ1/2

### 【作り方】

- ① 干し椎茸を一晩水(分量外・150ml程)につけて置く。
- ② 鍋を熱し、エビをから炒りする。いい香りがしてきたら、水・干し椎茸の戻し汁を入れ、沸騰したらエビを取り出し、かつお節を入れる。再度沸騰したら濾す。
- ③ 里芋を洗い、皮を剥く。大きい場合は食べやすい大きさに切り、下茹です。人参を輪切りにし、梅の型で抜き、串が通るくらいに下茹です。ほうれん草は下茹でして3~4cmに切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ ②に干し椎茸・里芋・豆もやし・人参・鶏肉・☆を入れて煮込む。
- ⑤ 餅をトースターで焼く。
- ⑥ お椀に④と焼いた餅、エビ、茹でたほうれん草を盛りつけて完成。

☆薩摩雑煮は焼きエビで出汁を取るのが一般的ですが、入手しづらいためエビを焼いて出汁を取るレシピです。

※ 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。

