

今年も残すところあと1カ月となりました。お正月といえおせち料理やお雑煮ですね。お雑煮は、全国各地でさまざまなものがあり、それぞれの地域や家庭で受け継がれてきました。香川県ならではの食文化を大切に、子どもたちにも伝えたいものですね。

全国各地のお雑煮

ひとことで「お雑煮」といっても、ところ変わればさまざまなものがあります。餅は角餅・丸餅、焼く・焼かない、汁はしょうゆ味・みそ味・小豆汁・・・「我が家の雑煮」について語り出したら止まらない、という人もいるのではないでしょうか。

同じ地域でも、家庭によって少しずつ違いますが、ここでは代表的なお雑煮を紹介します。

広島県：ぶい雑煮



出世魚であるぶりを使った雑煮。骨や頭もだしに使い、塩ぶり一匹をむだなく使う。もちは丸餅を煮る、丸餅を焼く、角餅を焼く、と家によりさまざま。牡蠣やふくを入れる家

岩手県：くるみ雑煮

しょうゆ味の汁に焼いた角餅を入れ、具にはだいこん、にんじん、ごぼう、かまぼこなどを使う。くるみを擦ったものに、砂糖やしょうゆで味付けした「くるみだれ」を餅につけて食べる。三陸沿岸部では美味しい味のことを「クルミ味」と表

島根県：小豆雑煮

もともとは、やわらかくゆでた餅を塩味のすまし汁に入れて煮小豆をのせ、砂糖をかけて食べていた。今は、甘いぜんざいの家が多い。島根県でも山間部ではしょうゆ味やみそ味



東京都：お雑煮

かつお節やこんぶでだしをとり、しょうゆで味付けした汁で、焼いた餅の香ばしさやだしの風味を味わうシンプルなお雑煮。餅は角餅で、具は小松菜、鶏肉が定番。みつばやゆず、のりなどを飾って、香りを楽しみながらいただく。



長崎県：具雑煮

海の幸・山の幸をたっぷり使った具たくさん雑煮。具が10種類以上入ることも多い。しょうゆ仕立ての汁に角餅を入れる。島原の乱で、餅をたくわえて兵糧として食べられたのがはじまり。今では、正月だけでなく、お

奈良県：頭芋のお雑煮

「頭芋」とは、里芋の親芋のこと。「人の頭になるように」との願いを込めて、大きな頭芋を入れる。味はみそ仕立てで、餅に甘いきな粉をつけて食べるのが特徴。

四角く切った豆腐は白壁、こんにゃくは土蔵に見立てて蔵がたつように、丸く切った野菜と丸餅は円満に暮らせるように、黄色のきな粉には豊作になるように、との願いが込められている。

香川県では、何といても「あんもち雑煮」ですね。昔は砂糖が貴重品だったため、正月くらいはぜいたくをしようと、あんもちを使うようになったそうです。また、具のだいこんやにんじんは丸く切り、丸餅とともに「円満に過ごせるように」との願いが込めています。白みそとあんこのコンビネーションがくせになるおいしさです。いつもはあんもちを敬遠している人も、今年は挑戦してみたいでしょうか？

今月のかかわり印給食ウィーク

- 16日：小原紅早生みかん
- 17日：はまちの塩焼き
- 18日：米粉パン
- 19日：古代米入りごはん
- 20日：しっぽくうどん

調理スタッフを紹介します♪



光内さん

いつも明るく元気に働くがんばり屋さん。料理上手で、健康のこと、子どもたちのことを考え、家でも給食メニューを作ることが多いです。これからも心を込めておいしい給食を作ります！

好きな給食：じゃこサラダ

趣味：パン作りにはまっています♪

おすすめレシピ

～鶏肉のマスタード焼き～

<材料(4人分)>

- 鶏もも肉 200g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 粒マスタード 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 白ワイン 小さじ1

<作り方>

- ①鶏肉は1人1切りに切る。
- ②調味料をすべてよく混ぜ、①の鶏肉にもみ込む。冷蔵庫に入れて1時間以上置く。
- ③フライパンで焼く。

マスタードの風味でひと味違う鶏メニュー。ごはんにもパンにも合います。焼く時はフライパン用のホイルを敷いて焼くと、きれいに焼けます。

