



食の力

1月号



1月の献立

令和5年12月20日(水)
あさひ幼稚園

お餅は好き？もちろん！ 意外でびっくりお餅の話

「もういくつ寝ると～お正月♪」 お正月にお雑煮を食べると、新しい1年が始まったことを実感しますね。今回は、『お餅』についてのお話です。



餅といえば、「丸餅」？ 「角餅」？

お餅といえば、“丸餅”を連想する方が多いと思います。実は、それは西日本でのこと。東日本では“角餅”が定番です。分布としては、岐阜県の関ヶ原あたりで東西に分かれています。

もともと日本の餅は丸い形をしていましたが、江戸時代に、麵棒などで力をかけ、平たく伸ばした餅を切り分ける方法が生み出され、これが角餅となりました。

西日本は気候が温暖なので、カビが生えにくい丸餅。東日本の寒冷な地方では、水分をしっかり抜いた角餅でないとひび割れる。というような理由等で東西の分布となったようです。

お雑煮の餅は「煮る」？「焼く」？

お雑煮のお餅はもちろん「煮る」と回答される方が多いと思います。実は全国で見ると、「焼く」という地域が過半数以上なのです。餅を焼いてから汁に入れると、香ばしい風味があり、形崩れしづらいのです。確かに、お正月に食べるお雑煮のお餅はやわらかいもの、と思い込んでいたのではないのでしょうか。



お家のお雑煮は「関西風」？「関東風」？

お雑煮といえば、醤油仕立てのすまし汁です…ね？実はそれ、「関東風」です。

関西風は白味噌仕立てが一般的です。

関西で一般的な丸餅を関東風で食べる。これは“倉敷風お雑煮”なのかもしれません。

他にも、クルミ(岩手県)や牡蠣(広島県)がお汁に入っていたり、あんこ入りのお餅(四国)を入れたり、地域によって様々なお雑煮があることがわかりました。

“ぜんざい”の由来は一休さん！？

お餅の話題でもう一つ。「ぜんざい」と「おしろこ」の違いは何でしょうか？

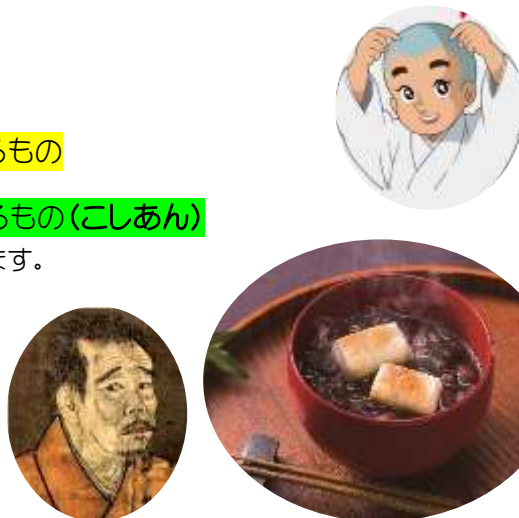
【関東】では 『ぜんざい』…汁気がないもの 『しろこ』…汁気のあるもの

【関西】では 『ぜんざい』…汁気があるもの(つぶあん) 『しろこ』…汁気があるもの(こしあん)

関東と関西では定義が異なり、関西で汁気がないものは“金時”や“小倉”と呼ばれています。

“ぜんざい”は漢字で“善哉”と書きます。これは、一休禅師が、いただいた小豆汁のあまりのおいしさに、思わず「善哉この汁」と言ったことが由来だとか。

善哉(ぜんざい)のお餅が角餅だったら…。 少し詳しくなりましたね！



日付	曜日	献立	主な材料と作り方の備考			Pタンパク質 F脂肪 C糖水化物	F補助
			主にかからずつくるもの	主にかからずの調理法	主に蒸や力のものになるもの		
9	火	行事献立/七草ごはん 七福煮なます 芋のゆかり和え 味噌汁	いりこ・塩昆布・油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	七草・大根・椎茸・れんこん・人参・芋・ゆかり・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・白滝・ごま油・純米酢・黒砂糖・炒り油	11 P 390 kcal F 12.0 kcal C 54.8 kcal 水分 2.2 kcal	
10	水	金時人参のわかめうどん 切干大根豆腐マズ 紅はるかのふかし芋	わかめ・油あげ・だし削り・出し昆布	大根・椎茸・金時人参・青ねぎ・切干大根・胡瓜・人参	うどん・黒砂糖・片栗粉・炒り油・ごま油・味噌	11 P 440 kcal F 9.9 kcal C 71.3 kcal 水分 3.4 kcal	
11	木	枝豆ご飯 さわらのゆずみそかけ さつまいも納豆 かぶ味噌汁	いりこ・塩昆布・さわら・味噌・納豆・もずく・油あげ・出し昆布・だし削り	枝豆・ゆず・かぶ・人参	発芽玄米・黒砂糖・味噌	11 P 383 kcal F 10.4 kcal C 51.4 kcal 水分 1.8 kcal	
12	金	わかめご飯 麻婆豆腐 ゆかり納豆 野菜スープ	いりこ・炊きこみか・大豆・豆腐・味噌・納豆・出し昆布・だし削り	玉葱・水菜・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・ゆかり・胡瓜・芋・にら	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・緑豆春雨 500g・じゃがいも	11 P 394 kcal F 15.2 kcal C 56.1 kcal 水分 2.3 kcal	
15	月	玄米ご飯 あじの甘辛焼き 和風野菜 味噌汁	いりこ・あじ・わかめ・しらす干し・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	芋・人参・玉葱・なめこ・青ねぎ	発芽玄米・炒り油・黒砂糖・純米酢・じゃがいも	11 P 382 kcal F 19.9 kcal C 54.3 kcal 水分 2.2 kcal	
16	火	うめごはん かぼちゃ納豆 炒り卵の花 味噌汁	いりこ・納豆・おから・油あげ・木綿豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	かぼちゃ・卵・ごぼう・人参・椎茸・枝豆・玉葱・太もやし・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・じゃがいも	11 P 380 kcal F 15.5 kcal C 65.5 kcal 水分 1.8 kcal	
17	水	わかめうどん じゃが芋オイル焼き たくあん即席漬け	わかめ・木綿豆腐・だし削り・出し昆布・青のり粉・かつお節	大根・椎茸・人参・青ねぎ・芋・水菜・炒り油	うどん・黒砂糖・じゃがいも・炒り油	11 P 317 kcal F 10.1 kcal C 57.2 kcal 水分 3.1 kcal	
18	木	どうもろこしごはん さわらの蒲焼き しらす納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・さわら・納豆・しらす干し・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ごぼう・芋・人参・枝豆・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖・じゃがいも	11 P 384 kcal F 22.9 kcal C 55.2 kcal 水分 2.2 kcal	
19	金	さけご飯 じゃが芋と納豆の和え物 切干大根の和え物 豆腐スープ	いりこ・鮭ほくし・木綿豆腐・じゃが芋・納豆・わかめ・ガルーク・豆腐	にら・人参・切干大根・玉葱・卵	発芽玄米・ごま油・じゃがいも・カレー粉・純米酢・黒砂糖・ごま油	11 P 385 kcal F 14.4 kcal C 63.0 kcal 水分 2.0 kcal	
22	月	枝豆ごはん 鮭の塩焼き 大根おろし すまし汁	いりこ・塩昆布・鮭・ガルーク・油あげ・豆腐・わかめ・出し昆布	枝豆・大根・胡瓜・人参・玉葱・みつば	発芽玄米・炒り油・ごま油・黒砂糖	11 P 427 kcal F 26.5 kcal C 49.6 kcal 水分 3.0 kcal	
23	火	ゆかりご飯 かぼちゃ納豆 きんぴら 味噌汁	いりこ・納豆・削りおし・蒸し大豆・出し昆布・だし削り・味噌	ゆかり・人参・なめこ・ごぼう・れんこん・いんげん・玉葱・太もやし・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・ごぼう・にんじゅ・黒砂糖・ごま油・じゃがいも	11 P 379 kcal F 14.1 kcal C 61.6 kcal 水分 1.8 kcal	
24	水	カレーうどん カレイの煮物 さつまいも小豆煮	大豆・ガルーク・ゆであずき	玉葱・人参・しめじ・ごぼう・にんじゅ・トウモロコシ・胡瓜	うどん・じゃがいも・カレー粉・純米酢・黒砂糖	11 P 485 kcal F 12.3 kcal C 84.3 kcal 水分 3.8 kcal	
25	木	舞茸ごはん あじの生煮しょうゆ焼き サラダ納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・あじ・納豆・削りおし・味噌・出し昆布・だし削り	舞茸・生葱・芋・胡瓜・人参・玉葱・白菜・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・炒り油・黒砂糖・純米酢・味噌	11 P 383 kcal F 21.5 kcal C 53.7 kcal 水分 1.9 kcal	
26	金	わかめごはん 南瓜のさっぱり煮 白和え 野菜スープ	いりこ・炊きこみか・油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り	かぼちゃ・ほうれんそう・ほうれんこん・人参・ごぼう・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・純米酢・黒砂糖・ごま油・ごま油・ごま油	11 P 370 kcal F 13.5 kcal C 64.6 kcal 水分 2.1 kcal	
29	月	うめごはん さわら焼 和風野菜 すまし汁	いりこ・さわら・わかめ・しらす干し・かつお節・豆腐・油あげ・出し昆布	かぼちゃ・青ねぎ・芋・人参・えのき	発芽玄米・ごま油・炒り油・黒砂糖・純米酢	11 P 421 kcal F 21.5 kcal C 49.7 kcal 水分 2.9 kcal	
30	火	芋のりと昆布ご飯 肉じゃが風 しらす納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・大豆・あじ・油あげ・納豆・しらす干し・油あげ・わかめ・出し昆布・だし削り	かぼちゃ・玉葱・人参・いんげん・芋・にら	発芽玄米・じゃがいも・ごま油・純米酢・ごま油	11 P 392 kcal F 18.2 kcal C 57.8 kcal 水分 2.5 kcal	
31	水	ぶっかけうどん 大豆サラダ のぼろ汁	油あげ・だし削り・出し昆布・蒸し大豆・わかめ・ちりめん(瀬戸内)	だいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・ゆかり・太もやし・胡瓜・卵	うどん・ごま油・黒砂糖・純米酢・炒り油	11 P 420 kcal F 13.0 kcal C 60.6 kcal 水分 1.5 kcal	