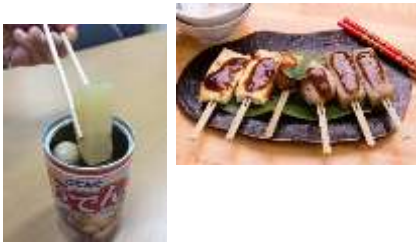




“時代で変わる、おでんの姿”

寒い季節になると食べたくなる鍋料理。中でも、あったか～いだし染みた大根や卵など、食材がゴロゴロ…といえは『おでん』ですね。この冬も、もうすでに食べられた方が多いのではないのでしょうか。今回は、おでんについてお伝えします。



豆腐田楽⇒こんにゃく田楽⇒煮込み田楽⇒おでん缶!?

『おでん』のルーツは、豆腐に竹串を挿して焼いた「田楽」です。『田楽』とはもともと、田植えのときに笛や太鼓のリズムに合わせて踊った田楽舞の姿に似ていたため、こう呼ばれました。室町時代には、その豆腐田楽に辛味噌をつけたものが登場しました。江戸時代には、豆腐だけでなく、ナス田楽、里芋田楽といろんな具材が登場し、特に、こんにゃく田楽が人気となりました。明治時代には、汁気たっぷりの煮込み田楽が人気となり、現在の『おでん』と発展していきました。昭和になると、おでんの屋台が登場しました。おでん屋さん、昼間は公園などで串に刺して販売し、子ども達のおやつになっていたそうです。“ちび太のおでん”はその様子がモチーフになっています。その後、コンビニエンスストアのおでん販売、レトルトパックなどが登場し、現在に至ります。おでん缶というのもありましたね。



おでんの栄養

出汁としても使われる『昆布』には、旨味成分のグルタミン酸の他、カリウム、マグネシウム、カルシウム等のミネラルが多く含まれています。『こんにゃく』や『大根』は、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれ、『はんぺん』は高タンパクで、低脂質です。『卵』、『がんもどき』、『じゃがいも』など、煮込んでいるうちに、だしと具の旨味と栄養素がからみ合っ、特有のおいしさになります。

ご当地おでん～地方ごとの味わい～

『おでん』は、地域色が豊かで、出汁や味付け、具も様々です。私たちに馴染みのあるおでんは、大根やこんにゃく、卵に加え、“ごぼう巻”、“牛すじ”、“たこの足”が入っていて、出汁が淡い色のものではないのでしょうか。それは、【大阪風関東煮】と呼ばれています。では、他の地域のおでんをご紹介します。



【札幌風おでん】

白子、ふき、ほたて、じゃがいもなど、海と山の幸が入る。



【金沢風おでん】

車麩(くるまふ)、ばい貝、赤巻が入る。



【静岡風おでん】

コクの深い黒い出汁で煮込んでいる。だし粉(かつおの粉と青のり)をかけて食べる。



【高松風おでん】

讃岐うどん店にあるおでんコーナーは、私達にもおなじみですね。高松風は、白味噌、赤味噌みそなどをつけて食べます。



【福岡風おでん】

魚のすり身を餃子で巻いた「餃子巻」が特徴。小倉では、餅巾着にキャベツが入ります。



【沖縄風おでん】

トロっとした豚足が入り、コクがある。ソーセージ、青菜が欠かせない。

幼児期に出汁の香りと味に親しみをもてれば、生涯を通して和食が好きになり、健康的な食生活を送れるようになります。「大根」、「こんにゃく」という定番に加え、「トマト」、「卵焼き」、「たこ焼き」といった変わり種も一般的になっているとか。この冬も、『出汁』と『具材』の醸し出す魅力を味わって下さい。

日付	曜日	昼	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
7	火	七草ごはん 七福煮なます キャベツゆかり和え 味噌汁	いりこ・塩昆布・油あげ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	ななくさ・大根・椎茸・れんこん・人参・キャベツ・ゆかり・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・白滝・じゃがいも・ごま油・純米酢・黒砂糖・オリーブ油	総 390 kcal P 12.6 g F 14.5 g N 2.2 g
8	水	カレーうどん ノイックサラダ じゃが芋オイル焼き	大豆ミチ・オリーブ・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・コリンザ・トクナグ・キャベツ・胡瓜	うどん・じゃがいも・カレー・ノイックサラダ・オリーブ油	総 432 kcal P 11.0 g F 14.4 g N 3.9 g
9	木	いりこ菜めしごはん さば塩焼き たくあん納豆 金時人参味噌汁	いりこ・菜めし・サバ・納豆・かつお節・油あげ・わかめ・味噌	キャベツ・人参・ゆかり・玉葱・きんときにんじん・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも	総 339 kcal P 16.8 g F 9.3 g N 2.5 g
10	金	たくあんご飯 南瓜のさっぱり煮 白和え 野菜スープ	いりこ・かつお節・油あげ・豆腐	ゆかり・加賀・ほうれん草・人参・コリンザ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・純米酢・黒砂糖・こんにゃく・じゃがいも・ごま油	総 420 kcal P 15.3 g F 9.2 g N 1.9 g
14	火	わかめごはん さつまいも納豆 炒り卵の花 かぶ味噌汁	いりこ・炊きこみかぶ・納豆・おから・油あげ・もすく・味噌	ごぼう・人参・椎茸・枝豆・かぶ	発芽玄米・さつまいも・黒砂糖	総 372 kcal P 14.6 g F 8.2 g N 2.2 g
15	水	若布うどん コーン甘酢あえ かぼちゃとちりめんの大巻炒め	わかめ・油あげ・オリーブ・しらす干し	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・コリンザ・加賀	うどん・里芋・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・じゃがいも	総 417 kcal P 13.6 g F 13.0 g N 2.9 g
16	木	玄米ご飯 あじの甘辛焼き 切干大根ノンエッグサラダ 味噌汁	いりこ・あじ・油あげ・味噌	切干大根・胡瓜・人参・玉葱・なめこ・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖・ノイックサラダ・じゃがいも	総 417 kcal P 19.4 g F 14.4 g N 1.8 g
17	金	トナリと昆布ご飯 肉じゃが風 しらす納豆 ごぼう味噌汁	いりこ・塩昆布・大豆ミチ・あつあげ・納豆・しらす干し・油あげ・わかめ・味噌	ごぼう・玉葱・人参・イグサ・キャベツ・にら	発芽玄米・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖・じゃがいも	総 387 kcal P 17.9 g F 11.9 g N 2.5 g
20	月	どうもろこしごはん さわらの蒲焼き アツメ味噌汁	いりこ・塩昆布・さわら・納豆・わかめ・味噌	コリンザ・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖・じゃがいも	総 381 kcal P 22.7 g F 8.7 g N 2.1 g
21	火	ハヤシライス キャベツゆかり和え かぼちゃオイル焼き	いりこ・大豆ミチ・青のり粉	玉葱・人参・しめじ・にんにく・キャベツ・ゆかり・加賀	発芽玄米・じゃがいも・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・オリーブ油	総 459 kcal P 9.7 g F 14.5 g N 3.9 g
22	水	ぶっかけうどん たくあん即席漬 さつまいも小豆煮	油あげ・かつお節・ゆであずき	大根・椎茸・人参・青ねぎ・生姜・キャベツ・水菜・ゆかり	うどん・じゃがいも・黒砂糖・薩摩芋	総 415 kcal P 12.9 g F 6.2 g N 3.0 g
23	木	ゆかりごはん 瀬戸内ブリの照り焼き かぼちゃ納豆 味噌汁	いりこ・ぶり・納豆・味噌	ゆかり・加賀・玉葱・人参・白菜・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖	総 414 kcal P 20.1 g F 14.1 g N 1.7 g
24	金	ツツご飯 じゃが芋とツツカレー 切干大根の和え物 野菜スープ	いりこ・オリーブ・もめんあつあげ・大豆ミチ・わかめ	加賀・人参・切干大根・玉葱・にら	発芽玄米・じゃがいも・オリーブ油・純米酢・黒砂糖・ごま油・春雨	総 400 kcal P 14.7 g F 9.4 g N 2.9 g
27	月	うめごはん さわら煮 大根ゆであえ すまし汁	いりこ・さわら・オリーブ・豆腐・油あげ	うめ・青ねぎ・大根・胡瓜・人参・えのき	発芽玄米・じゃがいも・オリーブ油・黒砂糖	総 414 kcal P 23.4 g F 14.1 g N 3.1 g
28	火	玄米5分 麻婆豆腐 おから納豆 野菜スープ	いりこ・大豆ミチ・豆腐・味噌・納豆・かつお節・わかめ	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・胡瓜・白菜・にら	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉	総 384 kcal P 15.9 g F 13.4 g N 2.3 g
29	水	ちゃんぽんうどん 和風サラダ 紅はるかのふかし芋	大豆ミチ・油あげ・だし削り・出し昆布・わかめ・しらす干し	玉葱・人参・ゆかり・椎茸・キャベツ・太もやし・青ねぎ	うどん・里芋・ごま油・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・薩摩芋	総 389 kcal P 10.3 g F 9.7 g N 2.8 g
30	木	枝豆ごはん 鮭の塩焼き じゃがいもおからあえ すまし汁	いりこ・塩昆布・鮭・かつお節・油あげ・豆腐・わかめ・出し昆布	枝豆・ほうれん草・人参・玉葱・みつば	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも・ごま油	総 414 kcal P 24.6 g F 13.2 g N 2.7 g
31	金	ゆかりごはん サバじゃが もやし納豆 味噌汁	いりこ・さば・あつあげ・納豆・豆腐・味噌	ゆかり・人参・枝豆・胡瓜・太もやし・ごぼう・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・じゃがいも・黒砂糖・ごま油	総 444 kcal P 19.8 g F 15.0 g N 2.2 g