

健康市場

第138号

〒193-0942

八王子市桐田町538-15

TEL: 042-661-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H21. 1. 1.



あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお願い致します。



旬を食べる

鱈 たら



真鱈は北半球の寒帯に広く分布し、日本では東北・北海道で採れ、体長1m以上になります。食欲がとても旺盛で、いつもお腹が膨れているところから「タラフク」という言葉ができました。

魚偏に雪と書くのは、淡泊な身が雪のように白いことや、雪の降る頃に脂がのって美味しくなること、初雪の後にとれ出すため、などが理由だと言われています。ちなみに鱈の字は中国語には無い漢字です。

鮮度落ちが極めて早い魚で、氷蔵しても一日で匂いが出てしまいます。刺し身も美味しいそうですが産地でしか食べられません。

鱈自体は淡白な味なので味付けには工夫が必要です。コクのあるクリームソースを使ってグラタンやシチューに。あっさり仕上げるなら他の魚介類や野菜とブイヤベースなどがいいでしょう。その他、フライ、ホイル焼き、煮付け、炒めもの、ソテー、ムニエル等、様々な調理方法で美味しく食べられる魚です。



おせち料理のいわれ



「おせち」は、「節会（せちえ）」「御節供（おせつく）」の略です。語源のルーツは平安時代の朝廷行事にさかのぼります。年始め、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日の五節句などの節目に用いる料理や神に備える料理のすべてを指していました。今は「おせち」と呼ばれているのは、お正月料理だけです。江戸時代後半に、このおせち料理が現在の形となったと言われています。



おせち料理の名前と意味



おせち料理の代表として、関東地方では、黒豆、数の子、田作りを関西地方では、黒豆、数の子、たたきごぼうを祝い肴や三つ肴と言われています。

黒豆は、日に焼けて真っ黒になるまでまめ（勤勉）に、しわがよるまで息災に過ごせますようにという願いを込めたもの、数の子は子孫の繁栄を願うもの、田作りは、豊作を祈る縁起もので、田畑の土作りにいわしをいれたことに由来します。小さくともお頭つきです。



黒豆	無病息災	伊達巻き	文化発展を願う縁起物
数の子	子孫繁栄	きんとん	財産が貯まる
田作り(ごまめ)	豊年豊作祈願	蓮	見通しが聞く
昆布	喜び事	紅白なます	お祝いの水引
橙(だいたい)	代々の語呂合わせ、子孫繁栄	たたき牛蒡	豊年と息災
鯛	めでたいの語呂合わせ		

七草粥の豆知識



「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」、子どものころに一生懸命覚えた春の七草の名前です。ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコンのことです。この七草をお粥にして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそうです。

七草の種類は時代や土地によって異なり、七草がもっと多い場合、少ない場合もあったそうですが、いつの時代もどんな土地でも、年頭にあたって豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」と願いながらお粥をいただく気持ちは同じでしょう。



セリ



ナズナ



ゴギョウ



ハコベラ



ホトケノザ



スズナ



スズシロ