

# 栄養科だより

あけましておめでとう

おめでとうございます

おめでとうございます

新しい年を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。

栄養科スタッフ一同力を合わせ、皆様に喜んでいただけ、治療のサポートとなるような食事作りを行っていきたくと考えております。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

さて、2020年のメインイベントといえば、やはり東京オリンピック・パラリンピックの開催ではないでしょうか？オリンピック聖火リレーは三月二六日に福島県をスタートし、山形県には六月七日〜八日にやってきます。オリンピックへの高揚感が一気に高まりそうです。日本のみならず、世界中が注目する熱い戦いが今から楽しみですね。

2020年  
1月1日  
第335号  
至誠堂  
総合病院  
栄養科

## おせちの詰め方と、

## おせち料理のいわれ・意味

正式な重詰めの内容と、主な料理や材料のいわれを、ご紹介します。近年は1〜3段が主流となりましたが、基本を踏まえておけば賢く対応できるので、参考にしてください。

おせち…一の重

### ■口取り・祝い肴

一の重は一番上の段で、正月にふさわしい祝い肴を詰めます。そのなかでも、数の子・田作り・黒豆を「三種肴(さんしゅこう)」「三つ肴」といい、欠かせないものとされています。

・数の子↓子宝に恵まれ、子孫繁栄。ニシンの子なので「二親の子」となり、「二親健在」にも通じる。・田作り(うまめ)↓イワシが畑の肥料だったことから「田作り」「五万米」と呼ばれ、豊作祈願。・黒豆↓まめに(勤勉に)働き、まめに(丈夫で元気に)暮らせるように。・たたき(ごぼう)↓ごぼうのように根を深く張り代々続く。た

たいてい身を開き開運を願う。・紅白かまぼこ↓半円形は日の出(年神様)。紅白でめでたく、魔除けの紅と清浄の白。・伊達巻き↓華やかな意の「伊達」。巻き物が書物や掛軸に通じることから知識や文化の発達を願う。・昆布巻↓「喜ぶ」「養老昆布」にかけて。「子生」と書き子孫繁栄という意味も。・栗きんとん↓栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起もの。「金団」と書き、黄金色で縁起がよく蓄財につながる。・ちよろぎ↓「長老喜」「千世呂木」と書き、長寿を願う

おせち…二の重

縁起のいい海の幸が中心です。・ぶり↓出世魚のぶりで立身出世を願う。・鯛↓「めでたい」にかけて

・海老↓腰が曲がるまで長生きできるように

おせち…三の重

煮物  
山の幸を中心に、家族が仲良く結ばれるよう煮しめます。・れんこん↓穴があいていることから、将来の見通しがきくように

・里芋↓子芋がたくさんつくことから、子孫繁栄

・八つ頭↓頭となって出世をするように、子芋がたくさんつくので子孫繁栄。・くわい↓大きな芽が出て「めでたい」、子球がたくさんつくので子孫繁栄。・ごぼう↓根を深く張り代々続く

おせち…与の重

■酔の物・和えもの  
生野菜をバランスよく、日持ちのする酔の物で。 ※忌み数字の「四」は使わず、「与の重」とします。・紅白なます↓紅白でめでたく、祝いの水引にも通じる。根菜のように根を張るように。・菊花かぶ↓菊は邪気を祓いと不老長寿の象徴

おせち…五の重

■控えの重  
年神様から授かった福を詰める場所として空っぽにしておくか、家族の好物や予備の料理などを入れます。

## 正月 行事食メニュー

1/1(水) 昼食



赤飯  
汁せ  
すまぼこ  
のめんかまほ  
そうめん紅白  
塩焼  
煮合  
きんとん  
きんとん  
柚子風味茹で豚  
伊達巻  
柿なます  
紅白寒天

## 甘塩鮭と白菜の酒鍋

材料(約2人分)

甘塩鮭…2切れ(160g) 白菜…4枚(400g)  
生しいたけ…4枚(60g) 油揚げ…1枚(30g)  
水菜…2株(60g) すだち…1~2個  
ポン酢醤油…小さじ1  
a {酒・水…各1カップ 昆布…5cm角}



(塩鮭の塩分と酒の風味で調味料を使わず減塩!)

作り方

- ①鍋にaを入れ少しおく。
- ②鮭は8mm程の厚さのそぎ切り、しいたけは軸を取り薄切り、油揚げは4等分に切る。
- ③白菜に②をはさみ、4cmに切ったら①の鍋に並べて入れる。
- ④鍋を火にかけ、煮立ったら蓋をしめ、弱めの中火で10分煮る。
- ⑤水菜を4cm程に切って加え、シャキシャキ感が楽しめるように煮ながら食べる。途中ですだちのしぼり汁やポン酢醤油を加えると、味わいに変化が出てより楽しめます。