

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2024年1月1日
—383号—

あけまして

おめでと〜いございます。

新型コロナウイルスが5類に引き下げられ、少しずつ以前のような生活に戻りつつありますが、感染者は今でも出ています。それに加え、いつもより早い時期からインフルエンザに感染する人が多いとニュースになっています。寒さはこれからが本番です。油断せずコロナ、インフルエンザどちらにも十分注意し、手洗い、うがいをしっかりと続けましょう。

さて、元日のおせち料理はいかがでしたか。

栄養科では、これからも喜んでいただける食事作りに取り組む、患者様の治療の役に立てるような食事を提供していきたいと思えます。

お正月行事食

赤飯
そうめんのすまし汁
紅白かまぼこ
塩焼き
煮合せ
きんとん
柚子風味茹で豚
伊達巻
柿なます
梅酒ミルクゼリー



地域によってこんな違いが！

お雑煮の成り立ち

お正月といえば、おせちとお雑煮！今回はお雑煮にフォーカスを当てて、その成り立ちや地域差について探ってみました。

地域によって差があるとはいえ、お雑煮には欠かせない具材の「餅」。

実はこのお餅にこそ、お雑煮の成り立ちのヒントが隠されています。

日本民俗学では、日本人の生活を「ハレ」と「ケ」の時間に分けます。「ハレ」は年中行事や通過儀礼などを行う日、「ケ」はそれ以外の通常の日を指します。

ハレの日には晴れ着を着たり、ご馳走を食べたり…、歴史とともにその内容は少しずつ変化しているものの、今でもお正月やひな祭り、子どもの日や成人式など、様々な年中行事が残っていますよね

「餅」はそんなハレの日の代表的な食べ物のひとつ。作るのに時間や労力がかかることから、特別な日に作って食べる食べ物だったのです。

年末年始に家族や親戚が集まり、餅つきをされるご家庭もあるのではないのでしょうか？ ついたお餅を鏡餅にして飾ったり、さらにはそのお餅を使って雑煮を作る、古くからそんな習わしがありました。

しかし、もともと雑煮は必ずしもお正月に食べられるものではなく、武家の宴会の式三献と呼ばれるお酒の儀式の肴として使われていたものが、正月の最初の儀式の肴へと発展したのではないかと考えられています。

地域の代表的なお雑煮を紹介

北海道 餅の形・角 餅の調理法・焼き 汁・鶏出汁のすまし 具材・鶏も肉、大根、にんじん、ごぼう など

北海道のお雑煮で最も多いのがこの形態。青森県、岩手県にルーツを持ち、鶏肉で出汁を取り、具材を加えたら醤油で味を整えます。野菜は千切り、またはいちよう切りにカットし、ツトというなると巻きの一種や、凍み豆腐を入れるご家庭もあるそう。

新潟県 餅の形・角 餅の調理法・焼き 汁・塩鮭出汁のすまし 具材・大根、ごぼう、にんじん、里芋、豆腐、こんにゃく、塩鮭、いくら など

「越後雑煮」とも呼ばれる新潟の家々に伝承されている雑煮は、「ハレ食は鮭に始まる」という言い伝えより、鮭とイクラが入っているのが最大の特徴です。

具だくさんで、三が日に煮込んでいくうちに火の通ったいくらの歯ごたえまで楽しめます。

京都府 餅の形・丸 餅の調理法・煮る 汁・昆布出汁の白味噌仕立て 具材・頭芋(里芋)、金時にんじん、大根、糸がつつお など

白味噌仕立ての地域が多い関西。京都のお雑煮は「家庭円満」「物事を丸く収める」といった願いを込め、すべての具材を丸く切るのが特徴です。昆布出汁で具材を煮込み、白味噌をたっぷり溶かし、最後に糸ガツオを乗せます。

お餅は白味噌の風味を邪魔しないよう、焼かずに茹でた餅を使うことが多いのだ

福岡県 餅の形・丸 餅の調理法・煮る 出汁・あご出汁のすまし 具材・ぶり、焼き豆腐、かつお菜、干しいたけ、かまぼこ など

その特徴は、なんといってもぶりを入れること、そして、焼きあご出汁を使うこと。かつお菜は福岡県内で冬場に店頭で並ぶ雑煮用の高菜の一種です

餅と具はそれぞれ別で煮て、温めた出汁に餅と具を入れて作ります。