1月──お正月あれこれ。

おせち料理のいわれ

おせち料理の由来

『おせち』を漢字で書くと『御節』という字になります。もともと『おせち』とは『節供(せっく)料理』の意味で、五節供の料理の一つなのです。
五節供とは、現代で言う『元旦』、『ひな祭り』や『端午の節句』、『たなばた』、『重陽』(ちょうよう)の5つの節供をいいます。五節供の料理とは、平安時代のころからおこなわれていた朝廷の『節日』に行われる行事『節会(せちえ)』で神様に供えたり、食べたりしたご馳走の事で、そのご馳走を『御節供』(おせちく)といい、それが後に『おせち』と略され、江戸時代に今の正月料理を意味するようになったと言われています。

おせち料理を重箱につめ、重ねるのはなぜ?

おせち料理を蔵箱に詰め、重ねて用意するのは、めでたさを重ねるという意味で縁起をかつぐためだそうです。

【紅白蒲鉾】…蒲鉾は「日の出」を象徴する料理。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表します。
【伊達巻】…江戸時代、長崎から江戸に伝わった「カステラ蒲鉾」が、伊達者(シャレ者)たちの着物に似ていたので伊達巻と呼ばれるようになったようです。
【栗きんとん】…豊かさと勝負運を願って、黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。
【黒豆】…「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉。おせち料理には欠かせない料理。
【昆布巻】…昆布で健康長寿を。「喜ぶ」の言葉にかけた縁起ものです。
【田作り】…五穀豊穣を願い、小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けられた田作り。片口鰯の小魚(ごまめ)を使った田作りは、関東でも関西でも祝い肴3品のうちの1品。
【えび】…長生きの象徴。えびは、長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って正月飾りやおせち料理に使われます。
【紅白なます】…紅白でおめでたいさっぱり料理。
【ごぼう】…細く長く幸せに。細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは縁起のよい食材として様々に使われています。

お正月の始まり・遊び

「正月」とはもともと、屠のはじめの月という意味です。また、3日までを三が日、7日あるいは15日までを松の内といいます。「正月」は中国の秦の始皇帝の降誕月である「政月」が「正月」に変化したという説、「あらためる月」が「正月」となった説などがあります。お正月は古くから元旦に新年の神様である年神様(としがみさま)が1年の幸福をもたらすために家々に降臨するといわれていました。年神様とは田の神や山の神でもあるため、子孫繁栄や五穀豊穣に深く関わるとされます。これを『正月様』や『歳徳神(としとくじん)』などともいいます。このため、多くの幸せを授けてもらうために年神様を迎え入れてお祝いすることが、さまざまな正月行事や風習となったのです。「新年を迎える」や「一年の計は元旦にあり」といった表現は、年神様を元旦にお迎えすることに由来していて、お正月の行事や風習には、年神様をめぐるさまざまな意味合いがあるのです。

凧揚げ

戦国時代には、遠方に放火するなどの兵器として用いられていたこともあるそう。江戸時代になり、凧揚げは、男の子が誕生した際のお祝いとして揚げていたそうです。江戸時代、京都や大阪では「いか」と呼ばれていたそうです。西に対して、東では「たこ」と呼ばれるようになったようです。

こま回し

こま回しの始まりは、紀元前2000年頃のエジプト、奈良時代に日本に伝わってきたようです。貴族から庶民へと徐々に広まっていったようですよ。

羽根つき

羽根つきは、中国から伝わったものです。羽根つきで厄払いができると信じられるようになり、邪気をはらう羽子板を女の子が誕生した際に贈る習慣ができたようです。羽根つきでミスをしてしまったときに、顔に墨で書くのは、魔よけのおまじないの意味もあるようです。

お手玉

お手玉の始まりは、多くあります。ギリシャの羊の骨、中国の水晶玉、平安時代は石を使っていたそうです。江戸時代になって布を袋にして小豆や粟、稗、大豆を入れ、今のお手玉の形になったようです。お正月遊びは日本古来の遊びだと思っていましたが、世界中から伝わっていたんですね。

魚の北辰

HOKUSHIN PRESS

1
2019
Jan.

本年も宜しく
お願い致します

ぷりぷり！味がしっかり絡んだ照り焼きは、
ご飯にもお酒にもピッタリ。

かきのてりてり焼き

材料（4人前）

牡蠣（加熱用）	300g
☆鶴つゆ	60cc
（今回は昆布つゆ）	※好みで調節可能
☆砂糖	大さじ2
☆料理酒	大さじ2
☆水	10cc
片栗粉	適量（牡蠣につけれる程度）

※帆立、イカ、その他全般の魚で代用可

RECIPE

1 牡蠣を塩水で洗う（汚れとる程度にさっと）

2 ☆の鶴つゆ、砂糖、料理酒、水を混ぜる。

3 牡蠣の水分をしっかりと取る（キッチンペーパーなどで）

4 牡蠣に片栗粉をまぶす

5 フライパンに少量（分量外）の油を入れ両面を焼く。

6 2の調味料を入れて、とろみがつくまで火を通す。
出来上がりです。千切り生姜を入れて大人の味にもなります。

ご飯の上にのせて牡蠣の照り焼き丼にもなります。

ホタテをまるごと使って！
野菜に旨味が染み込んだ、
味わい深いほっこりメニュー。

帆立と大根のグラタン

材料（4人分）

ホタテ貝柱	200g
（又はホタテ缶詰でも代用可）1缶	
大根	20cm
玉ねぎ	1/2個
■ホワイトソース	
バター	大さじ3
薄力粉	大さじ6
牛乳	400cc
コンソメ	小さじ2
塩	小さじ1
ピザ用チーズ	適量
パン粉	少量
パセリ（又は青じそ）	適量

RECIPE

1 大根は長さ5センチに切って皮をむき、1センチ角の拍子木切り、たまねぎはみじん切りにします。
ホタテは、缶詰の場合は、貝柱と汁を分けます。

2 耐熱皿に大根、たまねぎ、ホタテの汁（缶詰）を入れサランラップをふんわりかけてレンジで6分加熱します。

3 鍋にバターを入れ中火で熱し、半分くらいなれば薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒めます。

4 牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、さっきチンした汁を加えてよく混ぜ、コンソメも加え、とろみがつくまで弱火で煮ます。

5 塩コショウで味を調え、そこに、大根たまねぎとホタテを加えて軽く混ぜ、耐熱皿に入れ、ピザ用チーズ、パン粉、パセリをかけてオーブンで焼いて焼き色がついたら出来上がり。

※ホタテの代わりに、他の貝類、イカなどで代用可

寒い日は、芯から温まる粕汁を。
縁起の良い「鱈」は、
お正月にぴったりの食材。

鱈のじんわか あったまるかす汁

材料（4人分）

真ダラ（切り身）	3切れ
日本酒（下味用）	大さじ1
塩（下味用）	少々
ゴボウ	5cm
大根	3cm
人参	3cm
里芋（冷凍でも可能）	中2個
椎茸（冷凍でも可能）	中2個
ちくわ（冷凍でも可能）	1本
水	1000cc
みりん	大さじ1
ダシパック	2パック
塩	大さじ1弱
酒粕油	1/2カップ
濃口醤油	大さじ1
ねぎカット	適量

※真ダラの代わりに、鮭、白身の魚、魚のあらで代用可。
帆立、海老、イカなどでも代用可

RECIPE

1 真ダラの切り身を食べやすい大きさにぶつ切りします。

2 鍋に塩入りのお湯（分量外）を沸かして、真ダラを1～2分下茹でします。すぐ水にとって汚れを洗い流し水を切ります。
酒と塩を振って下味を付けます。

3 ゴボウの皮をタワシでこそげ取ったら、笹がきにして酢水に浸けアクを取ります。
大根は皮のまま縦4つに切って2ミリ幅に銀杏切りします。人参は皮をむき同様に2ミリ幅の銀杏切りにします。

4 里芋と椎茸を食べやすい大きさにカット。ちくわも食べやすい大きさにカットします。

5 鍋に下拵えした真ダラと他の材料、ダシパックを入れたら水を強って火にかけます。沸騰したら弱火にして10分煮ます。

6 塩とみりんで味付けをしたら1分ほど置いてから味見をして調味します。

7 酒粕地を用意します。作り置きを利用すると楽です。

8 酒粕を溶いて入れたら、隠し味に醤油を垂らして火を止めます。椀に盛り付けたらねぎを浮かべて出来上がりです。

1月の旬魚

ほたて

ホタテは主に垂下式養殖と自然の海に稚貝を海底にまいて育てる地撒き（じまき）放流の2つがあります。大きさは冬の時期が一番大きく、身が締まっています。そのため一番おいしい時期は1月と言われています。ほたての旬は1月。産卵期の冬に身が厚くなり、旨みも増します。

■目利きのポイント…殻付きのホタテの場合は生きていることが前提。少し殻が開いているものは、触れた時に素早く殻を閉じる元気なものを選ぶ。また、殻の隙間から中がのぞけるなら貝柱が大きいものを選びます。

かき

基本的に「牡蠣の旬」は以下の時期とされております。真牡蠣（マガキ）＝秋冬＝11月～4月
流通している牡蠣は、ほとんどが養殖もの。天然の岩牡蠣は、獲れる量が限られているため、非常に高価。「海のミルク」と呼ばれるほど、豊富な栄養をもっていると言われています。

■目利きのポイント…●殻 殻が固く閉じている、触ったら殻が閉じるものが新鮮です。
殻を叩いてみても反応しないものは鮮度が落ちています。避けたほうが無難です。
●身 乳白色で身がぷりっとしていてツヤのあるものは新鮮です。形が崩れてデレっとしたものは鮮度が落ちています。

たら

魚偏に雪と書く様に、冬の代表的な魚。大きなものは1mを越え、淡泊な味わいから鍋物には重宝される。東北地方では、鱈正月とも呼ばれる様に、鱈一匹をまるまる正月料理として出されている。精巣は白子として調理されたり、スケトウダラの卵巣はタラコとして加工されるなど、幅広い調理法がある。
非常に食欲な魚という事から、腹いっぱい食べるという意味の語源となったと言われている。

■目利きのポイント…体に張りがあり、触った時に固く感じるものの方が良い。また、全体に艶があり体側の斑模様がくっきりとしているものがいい。切り身であれば、うっすらと透明感が残っているものが新鮮。