令和元年12月13日
ふくふくプラザ
福岡市保健福祉局
健康増進課



はじめてさんの おせち料理教室





行事食や**郷土料理**を生活に取り入れ
福岡の**食文化**を次世代に伝えましょう！



いくちゃん

福岡市食育推進キャラクター

おせち料理の由来と意味



おせち料理は元々「御節供（おせちく）」の略で、季節の変わり目の「節句（せっく）」に、神様にお供えする食べ物でした。正月が、一番重要な節句であることから，おせち料理→正月料理となりました。

おせち料理は、五穀を守り、その年を守護する年神様と、子孫のもとに戻られたご先祖様へのお供えであり、五穀豊穣、子孫繁栄、家族の健康などの祈りを込めて、地元で採れた山海の幸を使います。

また年神様を迎えるときは煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるようにということで、冷めても美味しくいただける工夫がなされています。



おせち料理は家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあり、食材にはひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。

お重詰めは「福を重ねる」というおめでたい意味が込められていますが、現代では一人分のおせち料理を銘々盛りにし、ワンプレートで楽しむスタイルも増えています。



（ワンプレート　紀文）

食品や料理に込められた願いを知って、揃えられるものから、気軽におせち料理を楽しみましょう。

お雑煮は、年神様に供えたお餅のご利益をいただくために作った料理です。



お雑煮という名前は、室町時代の武家社会で祝い膳として出された「烹雑（ほうぞう）」に由来しています。「烹」は煮るという意味で、餅と地元で採れた海の幸や山の幸を雑多に煮たことから、「煮雑（にまぜ）」とも呼ばれ、これを上下反転させたのが雑煮です。全国でも場所によって具材も味も様々です。



おせち料理やお雑煮をいただくときは、両方の先端が細くなっている「**祝い箸**」を使います。

両方の先端が細くなっているのは、一方を年神様、もう一方を人が使い年神様と食事を共にするという意味があります。

米俵のように中ほどが太めなので五穀豊穣、また「はらみ箸」と呼んで子孫繁栄も表します。

(意味や由来などについては諸説あります)

たくさんの願いが込められた、おせち料理

一の重…**祝い肴**、**口取り**などの縁起物



・**黒豆煮**…まめ(まじめ・健康)に暮らせるようにと、邪気を払い、**無病息災**を願う。



・**数の子**…ニシンは卵が多いので、子宝と**子孫繁栄**を願う。

実習します!

・**田作り**…別名ごまめ(五万米)、 いわしの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから、**五穀豊穣**を願う。



実習します!

・**伊達巻**…伊達は華やかさや派手を表す言葉。巻物(書物)に似た形から、**文化・教養を持つ**ことを願う。



・**紅白かまぼこ**…形が初日の出に似ていることから用いられる。紅色は**魔除け**、白色は**清浄**を意味する。





実習します!

・**栗きんとん**…きんとん(金団)は金色の団子のことで、金銀財宝を意味し、**金運**を願う。

・**たたきごぼう**…地中深く根を張るので、家族・家業等がその土地にしっかり根を張って**安泰**を願う。



実習します!

・**昆布巻**…養老昆布(よろこぶ)にかけて不老長寿、また子生(こぶ)の字をあてて**子孫繁栄**を願う。



二の重…口代わりの**酢の物**、**焼き物**などのメインディッシュ



・**ぶりの照り焼き**…ぶりが成長とともに名前が変わる出世魚であることにあやかって、**出世**を願う。



・**鯛の塩焼き**…**めでたい**、のごろ合わせによる縁起物。



・**海老の塩焼き**…ひげが長く、腰が曲がっている様子から**長寿**を願ったもの。また脱皮をくり返していくことから、**出世**を願う。

実習します!

・**紅白なます**…紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、**平安**と**平和**を願う。



・**酢ばす**…れんこんの穴が多い事から、将来の**見通しが良くなる**ようにと願う。



三の重…煮しめなど季節の野菜を使った**煮物**

・**煮しめ**…根菜を中心とした野菜などを一緒に煮た煮しめは、**家族が仲良く一緒に結ばれる**という意味があり、それぞれにも意味がある。

福岡では、鶏肉や根菜を使った郷土料理の「**がめ煮**」を作ることもある。

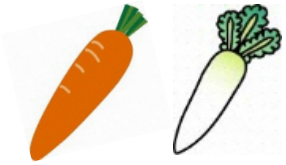


・里芋…親芋にたくさんの小芋が付くことから、子宝を願ったもの。

・手綱こんにゃく…手綱を締めて、心を引き締め、己を厳しく戒める意味がある。



・梅花人参…梅は花が咲くと必ず実を結ぶことから縁起物とされており、また紅色は寿を表すとも言われる。



紅白なます





紅白のおめでたい**酢の物**です。生の魚介や大根、にんじんと酢で作ったことから、**なます**の名がつけられました。今では生の魚介の代わりに、**干柿**や**昆布**、**ゆず**のせん切りも用いられます。大根が甘くなる冬の時期には，ふだんの野菜料理としてもおすすめの酢の物です。にんじんは、**金時にんじん**を使うとより鮮やかな彩りになります。

約4人分

材料	作りやすい分量	目安	下準備
大根	小1/3本	300g	皮をむき、細切りにする。
にんじん	小1/2本	60g	
塩	小さじ1/6	1g	
さとう	大さじ1	9g	A混ぜ合わせておく
酢	大さじ４	60g	
ゆず果汁	大さじ１	15g	横半分に切り、果汁を絞る。ゆずの実を器にする場合は、上部を横に切り、中身をくり抜いてから、果汁を絞る。
ゆず皮	1/4個分	5g	薄く皮をむき、せん切りか飾り切りにする。

【作り方】
１．大根とにんじんを合わせ，塩を振り，もみこんで，しばらくおく。
２．１の水気を絞り、Aを混ぜ合わせ、器（ゆず釜）に盛り、ゆずの皮を飾る。



松葉ゆず

１．ゆずの皮を大きめに切り取り、白い部分を除いて、2×1cmほどに切る。
２．図のように互い違いに切り目を2本入れて、切った端を松葉のように組み合わせる。

松葉ゆずは、爽やかな香りのゆずを常緑で縁起のよい松に見立てています。なますや吸い物、雑煮の椀に飾って、お正月を楽しみましょう♪



アレンジ♪





にんじんの代わりに**柿**を使うと，さとう控えめでも柿の甘味で美味しくいただけます。また柚子の中身をくり抜いて，器として使うと華やかになります。

１人分栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.3g
野菜の量	90g

（実習はしません）

数の子





数の子は**ニシン**の卵。塩蔵の数の子は、そのままでは塩辛くて食べられません。薄い塩水に浸すと水がよく浸透し、効率よく**塩抜き**ができます(呼び塩)。食通で知られる北大路魯山人は、「数の子は**音を食うもの**」と記しています。
数の子が出回るお正月には、**プチプチ**した食感も楽しみましょう♪

材料	作りやすい分量	目安	下準備
数の子(塩蔵)	6 本	360g	【塩抜きする】分量の塩と水に数の子を半日から1日ほど浸ける。 【薄皮をむく】ひだのない方から、ある方へ向かって指の腹で薄皮を寄せていき、取り除いていく。
塩	小さじ１	6g	
水	1000g	1L	
かつお節	12g	A	鍋に分量の水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして、だしパックに入れたかつお節を入れ、5分程煮て、かつお節を取り出す。 しょうゆ、みりんを加えて、ひと煮たちしたら、火を止め冷ます。
水	600g		
しょうゆ	小さじ2		
みりん	小さじ２		
かつお節	小さじ1	0.5g	天盛り用

【作り方】



1．塩抜きした数の子の水気をふき取り、食べやすい大きさに切る。
2．よく冷ましたAに漬け込む。保存容器に漬け汁ごと入れて冷蔵庫で保存する。
3．器に盛り、かつお節を天盛りにしていただく。

「難を転じて福となす」ということで、正月には**南天の葉や実**を使う習慣があります。特に常緑の南天の葉は、おせち料理の中でも気の利いたワンポイントになります。



数の子は、塩抜きし過ぎると、苦味が出てきます。少々塩気が残る程度で止めましょう。

アレンジ♪



ほんのり塩味の数の子は、どんな食材にもアクセントとして使えます！
和風だしで、いただく他にも、ポテトサラダと和えたり、クリームチーズと合わせたり、ちらし寿司、チャーハン、スパゲティなどにも利用できます。

１本分栄養価	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	1.8g
食塩相当量	1.4g
野菜の量	0g



田作り





フライパンで**からいり**して、調味料を絡めるだけ♪
簡単に作ることができる、祝い肴の一つです。
ごまめは、カタクチイワシの幼魚のこと。背が青く、腹が銀色に輝いている、への字形のものを選びましょう。

約８人分

材料	作りやすい分量	目安	下準備
ごまめ	50 g	小1袋	
さとう	大さじ1	9g	A合わせておく
みりん	大さじ1	18g	
しょうゆ	大さじ1	18g	
白ごま	大さじ1	9g	

【作り方】

1．フライパンを弱火で熱し、ごまめを入れて**からいり**する。
（時々箸で混ぜ合わせながら、ゆっくりと焦げないように）

2．香ばしくなってきたら、箸で1匹取り出し、少し冷まして、ポキっと折れるようになったら、火を止め、皿に移す。

3．同じフライパンの粗熱が取れたら、Aを入れて再び中火にかける。

4．Aがフツフツしてきたら、２のごまめと白ごまを加え、全体をからめて火を止める。

5．冷めるとくっつきやすいため、クッキングシートを敷いたバットなどに広げて冷まし、タッパーなどの容器に入れて保存する。

ごまめによっては塩分が多いものもあるため、味付けでしょうゆの量を調整してください。





アレンジ♪

白ごまの代わりに砕いた**ピーナッツ、アーモンド、くるみ**などお好きなナッツ類で作ると、ふだんのおやつやおつまみにもなります。

１人分栄養価	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.9g
食塩相当量	0.5g
野菜の量	0g



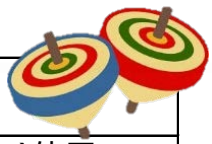
伊達巻





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。また昔は大事な文書や絵は**巻物**にしていたので、おせち料理には巻いた料理が多くあります。はちみつを加えることで、しっとりとした仕上がりになります♪

約4人分



材料	作りやすい分量		用意する器具類
卵	2 こ	100g	・卵焼き用フライパン(18×13cm)使用で、1本分(直径4×長さ13ｃｍ) ・ミキサー、フードプロセッサー、ブレンダーなど撹拌器。 ・巻きす(あれば鬼すだれ)。 ・アルミホイル、クッキングシート，ラップ、輪ゴム、つまようじ。
はんぺん	60 g	10cm角1/2枚	
さとう	大さじ１	9g	
はちみつ	大さじ１	21g	
めんつゆ	大さじ１	(ストレート)15g	

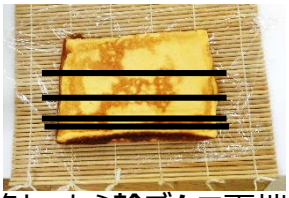
【作り方】

1．はんぺんは手でちぎり、その他材料をすべてミキサーなどを使って全体が滑らかになるまで撹拌する。

2．卵焼き用フライパンをごく弱火で熱し、１を流し入れて**アルミホイル**などで蓋をして7～8分ほど焼く。(フライパンによって，焦げやすい場合は油を引くか，クッキングシートを敷く。)

3．裏返して更に3分ほど焼き、**つまようじ**などを刺して生地が付いていなければ、焼き上がり。

4．**巻きす**の上に**ラップ**を敷き、その上に焼きあがった３を**最初に焼いた面が下になるように**置き、巻きやすいように**包丁**で何本か横に切れ目を入れる。



5．温かいうちに手前からクルっと巻いて(ラップは巻き込まない)巻き終わったら**輪ゴム**で両端をとめて固定し、そのまま冷蔵庫でしばらく置く。

6．輪切りにして巻き終わりを下に盛り付けて出来上がり。





乳児には、あげないで！



1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べる事によって、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。１歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

１人分栄養価	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	2.7g
食塩相当量	0.4g
野菜の量	0g

栗きんとん



材料はたったの３つだけ♪簡単に作ることができます。
さつま芋を茹でる時に、乾燥した**くちなしの実**を入れると、
鮮やかな黄色に染まり、見た目も華やかに仕上がります。

約５人分

材料	作りやすい分量	目安	下準備
さつま芋	300 g	中1本	皮を厚めにむいて、２cmほどの輪切りにし、10分くらい水に浸けておく。
栗(甘露煮)	100 g	10こ	1こを4等分に切る。 上に飾る場合は、分量とは別で1/2こを切り分けておく。
シロップ(甘露煮)	60~100g		
(あれば) 乾燥くちなし	１こ		包むために、お茶パックかガーゼを用意する。



【作り方】

１．くちなしをはさみで半分に切り、お茶パックなどに包むか、ガーゼでくるむ。こうすることで、中から種がこぼれない。

２．鍋に１とさつま芋を入れ、芋が、かぶるほどの水を入れて、中火にかける。

３．さつま芋に串を刺して、中まで火が通ったら火を止め、くちなしは捨て、さつま芋の水気を切る。

４．さつま芋が熱いうちに、マッシャーや麺棒などで潰し、シロップを少しずつ加えながら、好みの甘さに調節する。

５．栗を混ぜ合わせて出来上がり。器に盛り付けて上にも栗を飾る。



(くちなしの実)



くちなし(山梔子)の実

乾燥処理したくちなしの実は、古くから着色料として繊維を染める他、さつま芋や栗、和菓子、たくあんなどの食品を黄色に着色するのに用いられてきました。



１人分栄養価	
エネルギー	161kcal
たんぱく質	1g
脂質	0.2g
食塩相当量	0g
野菜の量	60g

昆布巻



豚肉やにんじんを巻くと華やかさがアップします♪
昆布だけで巻くよりも柔らかく食べやすくなります。
あまり**太くしない**方が、巻きやすく、形崩れしません。

5cm長さの昆布巻き9こ分

材料	作りやすい分量	目安	下準備
昆布	18cm長さ×３	14g	水でも戻してやわらかくする。戻し汁は取っておく。
かんぴょう		10g	水でさっと洗い、10分ほど水に浸けて戻し水気を絞っておく。
豚肉(薄切り)	120 g		
にんじん	1/2本	90g	皮をむき、細切りにして、電子レンジ600Wで2分程加熱して火を通しておく。
酒	大さじ１	15g	
さとう	大さじ１	9g	
みりん	大さじ１	18g	
しょうゆ	大さじ1	18g	

【作り方】



1.柔らかくなった昆布の水気を切り、横に置き、豚肉とにんじんを昆布の幅になるようにのせる。



2.豚肉でにんじんを巻く。

3.昆布を手前から巻いて、かんぴょうで3か所縛って結ぶ。
（あまりきつく結び過ぎると煮ている時に破れやすくなるため、**きつ過ぎないように**結ぶ。）



4.鍋に昆布巻の結び目が**下にくるように**並べ、昆布の戻し汁をかぶるほど入れる。酒、さとう、みりんを入れ、落し蓋をして中火にかける。

5.柔らかくなってきたら、しょうゆを加えて弱火でしばらく煮て出来上がり。

6.すぐに食べない時は煮汁とともに冷蔵庫で保存し、食べる直前に切り分ける。

かんぴょう（干瓢）
かんぴょうは夕顔の果実をひも状に薄く削って干したもので、太巻きの具や昆布巻きを留めるために使われます。
太巻きの具など柔らかく煮たい時は、塩もみしてから洗うと火の通りが良くなり柔らかく仕上がります。



夕顔の果実

1こ分栄養価	
エネルギー	56kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.4g
野菜の量	22g



博多雑煮



お雑煮は、**年神様**にお供えした**お餅のご利益**をいただく正月料理に欠かせないものです。「商人の町　博多」で受け継がれていた博多雑煮は、**茹でた丸餅、あごだし、ぶり、かつお菜**などで作る、**あっさり**とした**しょうゆ味**です。材料が多いので、大晦日の夜に材料を一椀分ずつ串に刺して用意しておき、翌日そのままだし汁の中に入れて温め、串から外して盛りつけていたそうです。海山の幸がふんだんに盛り込まれ、手間と材料を惜しまない博多商人の名残ある雑煮です。

博多雑煮の特徴

かつお菜

博多の伝統野菜の一つ。漢字では「**勝男菜**」とも書き、名前の由来は「汁物や煮物に使うと、かつお（だし）のように風味がある」というところからだと言われています。福岡ではお正月にいただく雑煮の青みとして親しまれています。

- 選び方…緑が濃く鮮やかで、葉に光沢と厚みがあり、みずみずしく、張りがあるものを選びましょう。
- 保存方法…湿らせた新聞紙もしくはペーパータオルに包んでポリ袋に入れ、野菜室に立てて保存しましょう。



茹でた丸餅

元旦から焦げを作ることは縁起が悪いとされているため，焼かずに茹でるようになりました。





かつお菜



とびうお

ぶり

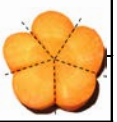
大きさで名前が変わる**出世魚**です。
(やず→はまち→ぶり)
縁起が良い魚として祝い事によく使われます。ぶりに塩を振って身をしめてから湯通しして雑煮に使います。



あごだし

とびうおを乾燥させて焼いた**焼きあご**から上品な出汁(だし)が取れます。
焼きあごは内臓を取り除き、小さくほぐし、昆布とともに一晩水に浸けてから、煮立て、出汁を取ります。



材料	４人分　分量		下準備
丸餅	４ こ	200g	
ぶり	４ 切れ	160g	分量の塩をして15分ほど置き，熱湯をサッとくぐらせ，水に取り，ペーパータオルで水気をふく。
塩	小さじ1/4	1.5g	
干し椎茸	４ 枚	20g	耐熱容器にひたひたにかぶるくらいの水とともに入れ、電子レンジで600W2分程加熱して戻してしばらくおく。冷めたら絞り、石づきを除き、十字に飾り切りにする。戻し汁はだしに使うため、取っておく。
里芋	小4 こ	120g	亀甲六面に皮をむき、小鍋にひたひたの水とともに入れ、水から火にかけ、下茹でする。(亀甲むき里芋)
にんじん	1/4 本	32g	7~8mmの輪切りにして梅型で抜き、下茹でする。(梅花にんじん)
かまぼこ	４ 切れ	40g	1人一切れに切る。(結びかまぼこ)
かつお菜	３ 枚	150g	沸騰した湯に入れてしんなりしたら、水に取り冷まし、固く絞り、3cm長さに切る。
だし汁	600 ml		下記の要領でだしをとり、足りない分は干し椎茸の戻し汁で600mlにする。
水	800 ml		分量の水に、4人分の必要量のだしパックとだし昆布を入れ、水から火にかける。沸騰直前にだし昆布を取り出し、かつお節を加えて、弱火で5分程煮て火を止め、ザルでこす。だし昆布は、餅を茹でる時に使うため、捨てずに取っておく。
あごだしパック	１ P		
だし昆布		8g	
かつお節		16g	
塩	小さじ1/3	2g	A
しょうゆ	小さじ２	12g	
酒	小さじ２	10g	
ゆず皮	(1×2cm)4枚		３ページの松葉ゆずを参考に飾り切りにする。

【作り方】



１．とった分量のだし汁を煮立て、Aと、餅とかつお菜以外の具を入れて、しばらく煮る。ぶりは中まで火を通す。

２．水を入れた鍋にだしをとった昆布を敷き、餅を入れて火にかけ、温め芯まで柔らかくする。

３．椀に餅を入れ、具を彩りよく盛り付け、熱いだし汁を注ぎ、ゆずの飾り切りをのせて出来上がり。

１人分栄養価	
エネルギー	270kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	7.9g
食塩相当量	1.5g
野菜の量	113g