



1月の行事食

1月の主な行事と行事食

- ななくさ七草（7日）・・・七草がゆ
- こしょうがつ小正月（15日）・・・小豆がゆ（どんどであぶった鏡餅を入れる）
- おひまちこうお日待講・・・・・・・・・・「青豆ご飯、さばの煮つけ、煮しめ、なます、汁」
「頭付き魚とご飯、汁」「おこわ」「餅」など地区によって様々なようです。



七草がゆ



【材料（2人分）】

- 米 1/2合
 - 水 2～3カップ
 - 七草 適量
 - 餅 適量
 - 塩 少々
- （※餅を入れない家庭もある）

【作り方】

- ① 米を研ぎ、鍋に入れて水を加え、約30分置く。
- ② ①を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、約20～30分炊く。
- ③ 七草はよく洗って水気をきり、好みの大きさに切る。
- ④ 炊けたお粥に③と塩を混ぜて1分間ふたをして蒸らす。

ななくさ

七草とは・・・

七日に七草がゆを食べると万病なしと言われており、一年の健康を祈ります。またお正月に美味しいものをたくさん食べて疲れた胃を休ませるためとも言われています。

「七草・・・せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」

小豆がゆ



【材料（2人分）】

- 小豆 30g
- 米 1/2合
- 水と小豆のゆで汁 6カップ
- 鏡餅 適量
- 塩 少々

【作り方】

- ① 小豆は水でよく洗い、かぶるぐらいの水とともに鍋に入れ、火にかける。沸騰したら弱火にして10分ほどゆで、ゆで汁を捨てる。もう一度同じことをする。（あく抜き）
あく抜きが終わったら、小豆と水2カップを火にかけ、10分ほどゆで、ゆで汁と小豆を分ける。
- ② 鍋に研いだ米と小豆を入れ、小豆のゆで汁と水を合わせて6カップにしたものを加え、30分置く。
- ③ ②を火にかけ、沸騰したら弱火にし、40～50分煮る。途中食べやすい大きさに切った餅を加える。
- ④ 餅がやわらかくなったら塩を加えて火を止め、蒸らす。

こしょうがつ

小正月とは・・・

小正月は旧暦のお正月で、一年の最初の満月にあたる一月十五日とされています。小正月には、どんどの火であぶった鏡餅を入れた小豆がゆを食べて、厄除けや無病息災を願います。

～毎月19日は食育の日～



煮しめ

【材料（2人分）】

ごぼう 1 / 4本
 里芋 2個
 油揚げ 1 / 2枚
 ちくわ 1 / 2本

(A)

だし汁 1カップ
 砂糖 小さじ3 / 4

(B)

しょうゆ 小さじ3 / 4
 みりん 小さじ1 / 2
 酒 小さじ1 / 2

高野豆腐 1枚
 (C)

だし汁 1カップ
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1 / 2
 しょうゆ 小さじ1
 塩 少々



【作り方】

- ① ごぼうは、洗って皮をたわしなどでこすってよく洗い、5mm厚さの斜め切りにする。水につけて、アクをとる。下ゆでしておく。
- ② 里芋は、皮をむき、塩で洗ってぬめりを取り、下ゆでする。
- ③ 油揚げは、熱湯で油抜きをして切る。
- ④ ちくわは、斜め切りにする。
- ⑤ 鍋に(A)と材料を入れる。
- ⑥ しばらく煮て、(B)を加える。
- ⑦ 高野豆腐は、ぬるま湯で戻し、食べやすく切る。
- ⑧ 鍋に(C)を入れ煮立てる。沸騰したら高野豆腐を加え、中火にし、煮含める。
- ⑨ ⑥と⑧を皿に盛りつける。

おひまちこう

お日待講とは・・・

当家に神様をまつり、氏子全員で一年間の無病息災や豊作を祈ります。また、宮当番を次に渡す行事でもあります。宮当番の灯が各家を回り、宴会をしながら朝日を待ったということです。

～毎月19日は食育の日～

協力／朝来市老人クラブ連合会・市内各地域の方・朝来市いずみ会