

お節料理に願いを込めて

今では百貨店や料亭、レストランなどがプロデュースするお節も大人気ですね！家庭で作ることは少なくなって来ているとはいえ、そこには人々の願いや思いが込められ、そして伝統的な味を代々受け継いでいくための手段にもなっています。

◆黒豆

【無病息災。家族みんながマメ（まじめ）に働き、マメ（健康）に暮らせますように】

《良質のタンパク質、食物繊維が豊富》

◆伊達巻

【巻物の形に似ていることから、文化の発展や進化・教養をあらわす】

《たまご、白身魚のタンパク質が豊富》

◆栗きんとん

【黄金色で財産を、栗は“かち栗”で縁起を担ぐ】

《サツマイモの食物繊維が豊富》

◆数の子

【ニシン（二親）から多くの卵ができることから子孫繁栄】

《動脈硬化の予防に良いといわれる、DHA,EPA,ビタミンEが含まれる》

◆クワイ

【必ず芽が出て球根がたくさん摂れることから子孫繁栄】

《むくみ防止に良いカリウム、血管を強くする銅、血液をつくるといわれる葉酸が多く含まれる》



◆昆布巻き

【「よろこぶ」にかけた縁起もの】

《カルシウムやリン、カリウムなどのミネラルや水溶性の食物繊維が豊富》

◆なます

【お祝い得水引をかたどったもの。紅白の組み合わせで平和・平安を願う】

《大根はビタミンC、人参はビタミンAが豊富。大根にはジアスターゼという消化を助ける酵素が含まれる》

◆田作り・五万米（ごまめ）

【材料のカタクチイワシは江戸時代に肥料として使われていたことから、豊作祈願】

《良質のタンパク質、骨に良いカルシウムやビタミンDが豊富。》

◆だいたい

【「先祖代々」にかけて子孫繁栄。黄色は太陽や生命力の象徴とされる】

◆蓮根

【穴がいていることから、将来の見通しが良くなるようにとの願いをこめている】

このように、海の幸、山の幸を豊富に盛り込んだお節料理には、五穀豊穡、家内安全、健康、子孫繁栄など、昔の人が込めた大切な思いが詰まっています。是非、お正月の話のネタにしてみてもはいかがでしょうか。