

2017
おせち料理と
正月関連行事
～70選～



山梨学院短期大学 食物栄養科 1年生
山梨学院大学 健康栄養学部 1年生

田作り、紅白なます、昆布巻き、紅白蒲鉾
栗金団、チャーシュー、黒豆、味付け数の子



材料（4人分）

主な食品			
・かたくち鰯	70g	・卵	2個
・白胡麻（いり）	3g	・蒟蒻	50g
・浅尾大根	200g	・蓮根	40g
・大塚人参	40g	・昆布	40g
・栗の甘露煮	100g	・干瓢	20g
・紅はるか	300g	・蒲鉾	200g
・黒豆	200g	・数の子	100g

お正月の行事

羽子板、初日の出、雑煮、年賀状、初詣、書初め
餅つき、凧揚げ、成人式、お年玉、かるた大会
百人一首、鏡開き、初日の出、剣玉、障子はり、
大掃除、正月飾り、年賀状書き

作り方

- ①田作り
水飴をレンジでとろろするまで加熱する。醤油、砂糖、水飴、水、白胡麻を合わせる。かたくち鰯をフライパンで空煎りする。調味料をフライパンに入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ②紅白なます
浅尾大根と大塚人参を5cmの線切りにする。食塩を振り、水分を出す。しんなりしたら軽く絞り、水気をきる。酢と砂糖を混ぜ合わせる。浅尾大根と大塚人参に調味料を加え、混ぜ合わせる。しばらく置いてなじませる。
- ③栗金団
甘栗の甘露煮を栗とシロップに分け、栗を半分に切る。紅はるかの皮をむき茹でる。柔らかくならしたら湯切りをし、裏ごしする。鍋に入れ甘露煮のシロップを加え練る。栗を加えて混ぜ、冷ます。
- ④黒豆
黒豆を洗い、水気をきる。鍋に砂糖、醤油、食塩、水、重曹を入れ、沸騰したら火を止める。豆を一晩ねかせる。火にかけ、灰汁を取り、弱火でじっくりと煮る。しばらく鍋の中で味が染み込む様子そのまま置いておく。

家族からのメッセージ

初めて自分の力でおせち料理を作り、新しい調理方法や味付けを学ぶことができ良かったと思う。味付けや盛り付けもしっかりできた。これを機に、これからも色々な郷土料理等に挑戦して欲しい。

お正月様の神棚

いつ？

12月30日

どこで？

身延町常葉



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせちの起源は古く、平安時代と言われている。当時の人々は作物の収穫を季節ごとに神様に感謝し生活の節目をつけていた。その後中国から節句の行事が伝わり、「節会」が催された。その際振る舞われた料理を「おせち」という。調理では、種類が多いため効率よく作業が進む様にした。また、一つ一つの味が濃くなり過ぎない様にした。初めておせち料理を作り、普段の食卓には並ばない色鮮やかな料理が多いことに気が付いた。毎年作っていきたい。



伊達巻、栗金団、筑前煮、紅白なます
紅白蒲鉾、チャーシュー、筑前煮



材料（4人分）

主な食品

・大塚人参	50g	・卵	3個
・蓮根	100g	・半片	100g
・筍	100g	・紅はるか	200g
・牛蒡	100g	・栗	150g
・蒟蒻	250g	・蒲鉾	50g
・干し椎茸	50g	・黒豆	30g
・さやえんどう	20g		
・鶏もも肉	150g		
・浅尾大根	30g		
・柚子	10g		

お正月の行事

初詣、初日の出、お年玉、どんど焼き、双六
複笑い、七草粥、かるた大会、剣玉、書き初め
大掃除、障子貼り、親戚が集合して食事会

作り方

①伊達巻

卵、半片、砂糖、味醂、食塩をミキサーに入れとろみがつくまで混ぜる。フライパンに流し込み蓋をして、弱火で焼く。外面に焼き色がついたら、すのこに移して巻く。輪ゴムでサイドを止めて、型をつける。

②紅白なます

浅尾大根と大塚人参を線切りにし、水に浸ける。酢と砂糖を合わせて調味料を作り、浅尾大根と大塚人参を加えて混ぜる。香り付け、色合いとして柚子をできるだけ細い線切りしのせる。

③栗金団

沸騰した湯に小さく切った紅はるかを入れ茹でる。柔らかくなったら熱い内に裏ごしする。別の鍋に紅はるか、砂糖、栗金団のシロップを入れ煮る。味醂と栗を入れ、さらに煮る。

④筑前煮

鍋に油を敷く。鶏もも肉を軽く炒め、牛蒡、筍、蓮根、蒟蒻を加え炒める。柔らかくなったら、大塚人参、椎茸を加えて醤油、砂糖、味醂、清酒、出し、水を加えて味付けをする。さやえんどうを加えて煮立たせる。

家族からのメッセージ

全体的に色鮮やかにできていて、味もとても良かった。配置もバランスよくできていると思う。来年も是非作ってほしい。実践する事で上達し、手際よくできる様になるので継続して作ってほしい。

善光寺の初詣

いつ？

1月4日

どこで？

長野県長野市

元善町善光寺

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

伊達巻：伊達者たちの着物に似ていることから伊達巻と言われるようになった。

栗金団：山の幸の代表格で、「勝ち栗」と言われている。

工夫点：筑前煮の人参を花形に切り、お正月らしく少し華やかにした。

今回初めておせち料理を作り、自分で実際に作ってみると、おせちに入っている食材にもいろんな由来があり、普段なかなか使わない食材を使ったり等、特別な経験ができてよかった。



煮豆、紅白なます、伊達巻、いくら、栗金団
サザエ、蟹、紅白蒲鉾、数の子、煮物鮑、海老、ハム



材料（4人分）

主な食品

・黒豆	150 g	・紅はるか	400 g
・浅尾大根	500 g	・栗	8 個
・大塚人参	5 cm	・八幡芋	400 g
・ハム	20 g	・蟹	80 g
・伊達巻き	100 g	・数の子	50 g
・海老	100 g	・煮物鮑・蒲鉾	150 g
・かたくち鱒		・筍	40 g
・白胡麻（煎り）		・卵	30 g
・浅尾大根		・蓮根	200 g
・大塚人参		・海老	30 g

お正月の行事

初日の出を見て初詣に行った。

お正月の遊びには、凧揚げ、羽根つき、独楽回し
双六、福笑い、いろはかるた、百人一首、お手玉
等がある。

作り方

①煮豆

黒豆は洗って水気をとる。鍋に調味料と 50℃以下のぬるま湯を合わせて、黒豆を一晩漬ける。火にかけて灰汁を取りながら弱火でゆっくりと煮る。途中、煮汁が黒豆に浸るように湯を足しながら、2 時間程かけてゆっくりと煮る。柔らかく煮えたら火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。

②紅白なます

浅尾大根と大塚人参は皮を剥き、長さ 5cm の線切りにする。ボールに入れて食塩をふり、軽く揉み 10 分程おく。しんなりしたら水で洗い、水気をよく絞る。ボールに浅尾大根と大塚人参を入れ、調味料を加え、よく混ぜて味を馴染ませる。

③栗金団

紅はるかは 2cm の輪切りにし、厚めに皮をむいて水にさらす。栗は半分に切る。鍋に紅はるかをたっぷりの水を入れ柔らかく茹でる。紅はるかが熱い内に裏ごしし、鍋に入れ調味料を加えて火にかけて練る。醤油を加えて練り、木べらで鍋底をこすった時に鍋底が見える位の固さまで練る。栗を加えて混ぜ、火を止める。

④煮物

八幡芋の皮を剥き、ぬめりを軽く取り、鍋の中に入れる。たっぷりの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。火が通ったら砂糖、醤油、味醂で味を整える。味を染み込ませるために、一煮立ちさせる。

家族からのメッセージ

初めて自宅でおせち料理を作り、一から作るということでも良い経験をさせる事ができた。

煮る料理が多く時間はかかったが、見栄えよくできたと思う。また、味もしっかり含んでいてとても美味しかった。外観にも注意し、きれいに盛り付けてあった。

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理を漢字で書くと、御節料理。御節の事を指す。節日は季節の変わり目の祝い日にあたり、昔は朝廷等という宴が開催されていた。そこで振る舞われていた料理が、江戸時代に庶民に広がり、現在のおせち料理になった。日の出を意味する蒲鉾、彩を紅白にするのは祝福の色で紅がめでたさ、慶びを表し白は神聖を表す。栗金団は豊かさや勝負運を願って、黒豆は元気に働ける様という気持ちが込められている。今回初めておせちを作ってみて意味が込められている事を知ったのでそれを考えながら良い年になる様気持ちを含めて作れた。

初詣

いつ?

1月1日

どこで?

甲斐國一宮
浅間神社



紅白なます、煮豆、蓮根の煮物、伊達巻、栗金団、金平牛蒡、出し巻き卵、黒豆、ハム、鶏肉の甘辛焼き、数の子



材料（4人分）

主な食品			
・浅尾大根	100g	・数の子	100g
・大塚人参	100g	・伊達巻	150g
・蓮根	250g	・黒豆	150g
・紅はるか	1本	・ハム	1枚
・栗甘露煮	150g	・胡瓜	10g
・牛蒡	250g	・レタス	10g
・卵	3個	・鶏もも肉	200g
・さやいんげん	200g		

お正月の行事

毎年元旦に初詣へ行く。
元旦の朝は祖母特製のお雑煮を家族全員で食べる。
夜は、母方の祖母の家へ行き夜ご飯を食べる。
かるたや福並べをやって遊んでいた。

作り方

- ①紅白なます
浅尾大根、大塚人参を線切りにして長さを揃える。食塩で揉み、しばらく置き水を出す。酢、砂糖、食塩、白出しの合わせ調味料を作る。ボールに水を切った浅尾大根、大塚人参に加え、合わせ調味料と合える。
- ②栗金団
紅はるかの皮を剥いたら乱切りにし、鍋で茹でる。栗は細かく刻む。（汁は捨てずとっておく）茹で上がった紅はるかも細かく潰し、鍋に戻して栗も加える。砂糖、甘露煮の汁を入れ混ぜる。
- ③鶏肉の甘辛焼き
鶏もも肉に片栗粉をまぶし、両面に焼き色がつくまでしっかり焼く。醤油、砂糖を合わせフライパンに入れる。弱火で絡めながら混ぜ、最後に糸唐辛子をのせる。
- ④蓮根の煮物
蓮根を薄く切り、酢水に浸ける。酢水をよく切り蓮根が隠れるまで水を入れ鍋で煮立てる。出し汁、醤油、砂糖、鷹の爪を入れて蓋をし、弱火で汁が半分以下になるまで煮込む。

家族からのメッセージ

おせちを作る機会が減ってしまい、ここ数年作っていなかったが、久しぶりに食べてお正月が来たなという実感が湧いた。（祖母）
栗金団が美味しかった。（弟）
鶏肉の甘辛焼きは少し味が濃かったが、他のものは味付けもよく美味しく食べられた。（母）

餅つき

いつ？

12月30日

どこで？

甲州市赤尾



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

数の子：ニシンは卵が多い（たくさんの子が生まれる）ので子孫繁栄を願うために食べられている。
黒豆：この一年まめ（まじめ）に働きまめ（健康）に暮らせる様に、無病息災を願い食べられている。
工夫点：酉年という事で鶏肉を入れた。先生に貰った飾りを乗せ、豪華に見えるようにした。
感想：おせち料理は初めて作ったが、思ったよりも簡単に作る事が出来、家族にも好評だったため、また実践しようと思った。



田作り、煮しめ、栗金団、紅白なます、厚焼き卵
蒲鉾、鰯の塩焼き、蓮根の煮物



材料（4人分）

主な食品

•かたくち鰯	40g	•牛蒡	70g
•大塚人參	40g	•卵	2個
•蒟蒻	100g	•蒲鉾	140g
•椎茸	70g	•鰯	100g
•鶏（胸肉）	100g	•蓮根	80g
•紅はるか	150g	•浅尾大根	40g
•栗の甘露煮	90g		

お正月の行事

男子は道楽、凧揚げをする。女子は羽根つき、お手玉をする。家族では双六、福笑い、その他、百人一首やかるとを行い、賑やかに楽しむ。

和服をおめかしになった。

作り方

- ①田作り
フライパンにかたくち鰯を入れポキッと折れる位まで弱火で炒め、しばらく冷ます。冷めたらフライパンに醤油、味醂、砂糖を入れ火にかけ、とろみが付いたら、冷ましたかたくち鰯を入れ手早く絡めバットに広げて冷ます。
- ②煮しめ
大塚人參は5mmの厚さで輪切りにし、牛蒡は乱切りにし、椎茸は傘の方を残し、蒟蒻は1cmの短冊切りにし、鶏胸肉は一口大に切り、それらを鍋に入れ、水、砂糖、味醂、醤油、清酒、本出しを入れ味を調えたら、20～40分煮る。
- ③栗金団
紅はるかは皮を剥き、輪切りにして水に浸けて灰汁を抜き、クチナシの実と共に茹でる。茹で終わったら熱い内に紅はるかを裏ごし鍋に戻して砂糖、甘露煮のシロップを加え中火で練って木べらの筋が残るようになったら味醂と栗を加え混ぜる。
- ④紅白なます
浅尾大根と大塚人參を5mmの線切りにして食塩で揉む。その後10分程放置する。10分放置した後、硬く絞って水気を切ってから耐熱容器に浅尾大根と大塚人參を入れて電子レンジで500w、1分で加熱する。その後冷めるまで常温で放置する。

家族からのメッセージ

家では御節料理が好きではないので、毎年用意していなかったが今回、娘が作ってくれてとても美味しかった。市販で販売されている料理よりも比較的食べやすかった。御節料理を頑張って作って良かったと思う。

祖父母の地区の柳飾り

いつ？

1月7日

どこで？

早川町大原野



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

田作り：五万米の文字を当て豊年、豊作の願いが込められている。
金団：財宝という意味がある。
紅白なます：めでたい事や喜びを表す。
簡単に作れるように電子レンジを用いた。クチナシの実を入れる事で色良く仕上げた。
御節料理は初めて作ったのでとても大変だったが美味しかった。



紅白蒲鉾、田作り、数の子、金平牛蒡、紅白なます
黒豆煮、煮しめ、いくら、人参花型



材料（4人分）

主な食品			
・大塚人参	100g	・いくら	30g
・椎茸	10g	・蒲鉾	150g
・筍	130g	・柚子	105g
・蒟蒻	150g	・黒豆	30g
・八幡芋	150g	・白胡麻	2g
・さやえんどう	10g	・浅尾大根	280g
・蓮根	100g	・数の子	30g
・かたくち鰯	50g		
・牛蒡	140g		

お正月の行事

鏡餅：丸い形は心臓の象徴化した餅。

門松：新しい年を祝い、山から降りてくる年神様がいらっしやる印という。

年越し蕎麦：細長く健康である様にと願う。

作り方

①田作り

フライパンにかたくち鰯を入れて、ポキッと折れる位まで弱火で煎る。「フライパンに砂糖、味醂、醤油を入れ加熱する。フライパンにかたくち鰯を入れ、まんべんなく絡める。絡まったら白胡麻を振って仕上げる。

②紅白なます

浅尾大根と大塚人参は皮を剥き、5cm位の長さの線切りにする。浅尾大根と大塚人参を混ぜ合わせて食塩を入れて揉む。しんなりしたら軽く水気を絞る。酢と砂糖を合わせ、そのまま冷蔵庫で1日おき、味を馴染ませる。柚子をくり抜いた柚子釜に入れ仕上げる。

③金平牛蒡

牛蒡は洗って泥を軽く落とす。皮を剥き、長さ5～6cmの斜め切りにする。線切りにして水に浸け灰汁を抜く。大塚人参も皮を剥き線切りにする。フライパンに油を敷き、しんなりしてきたら調味料を加えて煮詰める。火を止めた後、しばらく広げておく。

④黒豆煮

黒豆は水でよく洗う。火を止めて豆を入れ、蓋鍋に水と醤油、砂糖を入れ沸騰させる。蓋をして一晩ねかせる。弱火でじっくり煮て煮立ってきたら灰汁を取る。火を止めてしばらく置く。豆をつまんでみて、簡単に潰れる位になれば出来上がり。

家族からのメッセージ

今年は暮れから準備に取り掛かり、元日に家族皆で娘の作ったおせちを囲む事ができてとても美味しく頂いた。田作りは一番人気で美味しかった。
(家族)

初詣での絵馬

いつ?

1月5日

どこで?

甲府市武田
武田神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

紅白蒲鉾：紅は喜び、白は神聖の意味を表し、新しい出発をお祝いしようとする意味。

黒豆：豆は元来・丈夫・健康を意味する。

詰め方や色彩などを考えながら盛り付けをした。おせち料理は普段から作らない事もあり、時間がかかってしまい難しかった。作るのは大変だったが、おせち料理を知る事が出来て良かった。



紅白蒲鉾、黒豆、柚子なます、伊達巻
いくら乗せ海老、昆布巻き、田作り、栗金団
松前漬け、野菜の肉巻き、金平牛蒡、筑前煮



材料（4人分）

主な食品

・蒲鉾	100g	・栗	80g
・黒大豆	150g	・数の子	40g
・浅尾大根	150g	・鶏胸肉	200g
・大塚人蔘	230g	・牛蒡	240g
・柚子	150g	・里芋	100g
・卵	160g	・椎茸	100g
・海老	240g	・蓮根	100g
・昆布	30g		
・かたくち鰯	50g		
・紅はるか	240g		

お正月の行事

かるたは兄が小学校の頃、授業で教わっていたので、家族で「百人一首かるた」をした。神社に初詣に出かけ、おみくじを引いた。

作り方

①柚子なます

浅尾大根、大塚人蔘を線切りにし、少量の食塩で揉む。柚子は洗って皮を薄く剥き、線切りにする。砂糖、酢、柚子果汁をボールに入れ混ぜる。浅尾大根、大塚人蔘の水気をしっかり取り、柚子と一緒にボールに入れる。調味料とよく合わせる。

②栗金団

昆布と鰹節で出し汁を作り、その中にクチナシの実を入れる。栗の甘露煮は栗とシロップに分けておく。紅はるかの皮を剥き、茹でる。柔らかくなったら、裏ごしをし、シロップ、出し汁と一緒に鍋に入れ、火にかけ、栗を加える。

③野菜の肉巻き

鶏胸肉の厚い部分を切り開く。清酒、醤油で下味を付ける。大塚人蔘はアスパラガスの太さに合わせて細長く切る。鶏胸肉の上に置き、巻いて紐で崩れないように縛り、フライパンで表面を焼き、砂糖、醤油、清酒、味醂、水を入れ煮込む。

④金平牛蒡

牛蒡はよく泥を落とし、線切りにし、水に入れて灰汁を抜く。大塚人蔘を線切りにする。フライパンに油をしき、牛蒡、大塚人蔘を炒める。水を加え、水分が半分になるまで煮詰める。砂糖、醤油、味醂を入れて味を調える。

家族からのメッセージ

彩りもきれいで家族みんなで美味しく頂いた。家の庭の南天も添え、お正月の雰囲気を感じながら楽しいひと時を過ごす事ができた。

お正月関連のテレビ等を観戦し楽しかった。

手作りの門松と鏡餅

いつ？

年末から三が日

どこで？

自宅の玄関

甲府市



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

自然の恵みや収穫に感謝して神様に感謝して神様に供えたものを「節句」といい、供えたものを料理して大漁や豊作を願い、自然の恵みに感謝して食べた料理を「節供料理」という。これがおせち料理の始まりである。中国から節句の行事が伝わると、宮中では元旦の行事の際に「節会（せちえ）」と言われる宴が催され、節会で神様に供えたり、ふるまわれた料理を「御節供（おせちく）」と呼び、その後省略され「おせち」となった。



栗金団、紅白なます、たたき牛蒡、筑前煮
酢だこ、酢蓮根、蒲鉾、数の子



材料（4人分）

主な食品

・牛蒡	150g	・酢だこ	30g
・浅尾大根	50g	・蒲鉾	50g
・大塚人参	250g	・数の子	40g
・柚子	1個	・蓮根	70g
・鶏もも肉	50g	・蒟蒻	30g
・クレール	1枚		

お正月の行事

初日の出、その年の最初に昇って来る太陽を拝み、1年の幸運を祈る。

初詣、年の初めに神社仏閣にお参りして、1年の無病息災を祈る事。

作り方

①栗金団

紅はるかは厚めに皮を剥き、切って水にさらす。鍋に紅はるか、クチナシの実、水を入れ中火で茹でる。裏ごしし、鍋に入れ、砂糖、甘露煮の汁を加え、焦がさないよう練り上げ、火からおろして、味醂と食塩を加える。栗を混ぜて弱火でつやよく練る。

②紅白なます

大塚人参、浅尾大根を線切りし、食塩で軽く揉んで、水でさっと流して絞る。食塩、砂糖、酢で食べる。刻んだ柚子の皮も加える。しばらく置いてなじませる。絞って盛り付ける。

③たたき牛蒡

牛蒡の皮を剥き、5cmの長さに切って、酢水に浸ける。食塩を入れた湯で牛蒡を茹でたら、擂り粉木で、牛蒡が熱い内にたたき。擦り胡麻、薄口醤油、味醂、酢で和える。

④筑前煮

牛蒡、大塚人参、蓮根、蒟蒻は乱切りにし、鶏肉は一口大に切る。切った食材全てを油で炒め、出し汁、清酒、砂糖、味醂、醤油で味を煮含める。



伊那食品株式会社
クレールは水に浸して用いる

家族からのメッセージ

手作りの栗金団が美味しかった。来年も作ってほしい。(姉)

重箱には入れていなかったけど、我が家の煮豚も美味しかった。毎年作ってくれると助かる。(母)

初詣

いつ?

1月1日
午後17時
30分頃

どこで?

上吉田
浅間神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

自然の恵や収穫に感謝して、神様に供えたものを「節供」という、それを料理して、大漁や豊作を願い、自然の恵に感謝して食べた料理を「節供料理」といい、これがおせち料理の始まりである。初めておせち料理を作ったが、時間がかかってちょっと大変だった。我が家では毎年重箱には詰めていなかったが、いつもと違って良かったと思った。手作りの良さが示されていた。



黒豆、牛蒡の煮物、玉子焼き、紅白なます、栗金団
伊達巻、酢だこ、筑前煮、紅白蒲鉾、鮑の煮付け
チャーシュー、羊羹



材料（4人分）

主な食品

・牛蒡	250 g	・半片	150 g
・浅尾大根	150 g	・胡桃	30 g
・大塚人参	100 g	・酢だこ	50 g
・卵	480 g	・栗	40 g
・黒豆	300 g	・柚子	1個
・鷹の爪	10 g	・蓮根	30 g
・煎り胡麻	5 g	・昆布	40 g

お正月の行事

- | | | |
|--------|--------|---------|
| ・年越し蕎麦 | ・おせち料理 | ・七草粥 |
| ・初日の出 | ・初夢 | ・凧揚げ |
| ・初詣 | ・お年玉 | ・独楽回し |
| ・書初め | ・羽子板 | ・どんどん焼き |

作り方

- | | | | |
|---|--|---|---|
| ①黒豆
前日の夜の内に砂糖、食塩、醤油を寸胴鍋に入れ煮立てる。黒豆を洗って沸騰した寸胴に入れる。すぐ火を消して一晩おく。翌日火をつけ沸騰するまで強火で沸騰したら極火にして蓋をし3時間以上煮る。 | ②牛蒡の煮物
牛蒡は線切りにする。フライパンに胡麻油を敷く。牛蒡を入れ炒める。油が全体に回ったら蓋をして弱火と中火の間で3分炒める。柔らかくなったら調味料を入れ、煎りを振る。 | ③玉子焼き
卵に調味料を入れ混ぜる。フライパンにやや多めの油を敷く。流し卵の半分を一気に流し焼く。半熟状態で片方に寄せ形を整え一度ひっくり返す。残りの卵を流しくるくる巻き完成。 | ④紅白なます
大塚人参を線切りに切る。浅尾大根を線切りに切る。食塩を小さじ1馴染ませ15分置く。汁が出てきたら絞る。オタフクなますの酢をかける。1時間浸させる。皿に盛りつける。好みで柚子の果皮を削り風味を付ける。 |
|---|--|---|---|

家族からのメッセージ

始めておせちを作り、盛り付けを自分なりに工夫して頑張った。(私)
おばあちゃんに聞きながら一生懸命頑張っていた。(母)

初釜

いつ?

1月7日

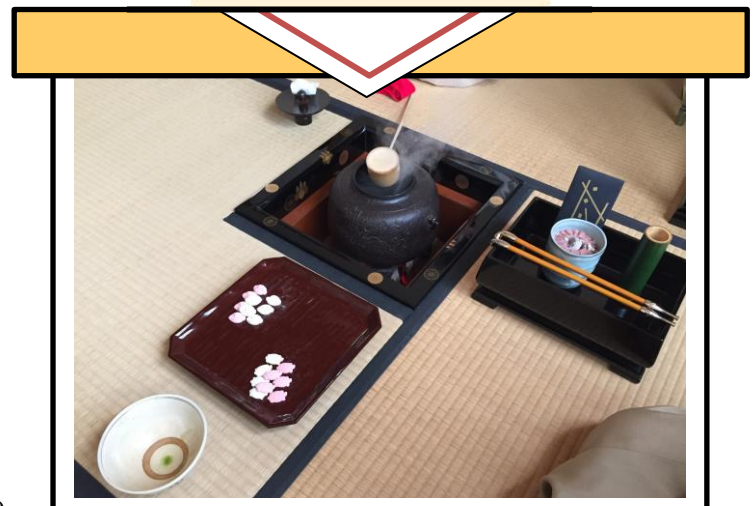
どこで?

高原社中



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

伊達巻 長崎から伝わった洒落た料理
栗金団 豊かさと勝負運を願って
黒豆 元気に働けますように
昆布巻き 健康長寿を
数の子 子孫繁栄と子宝
海老 長生きの象徴
お多福豆 福を招く
紅白なます 紅白でめでたい



金平牛蒡、海老のつや煮、出汁巻き卵、筑前煮
栗金団、蒲鉾、海老、蓮根の煮物、伊達巻



材料（4人分）

主な食品

・卵	240 g	・さやいんげん	20 g
・鶏肉	200 g	・栗の甘露煮	300 g
・干し椎茸	5 g	・安納芋	500 g
・筍	60 g	・海老	200 g
・大塚人参	100 g	・酢だこ	40 g
・蒟蒻	60 g	・蒲鉾	60 g
・牛蒡	200 g		300 g
・蓮根	250 g		100 g
・紅はるか	100 g		

お正月の行事

家の近くの神社では1月14日にどんど焼きが行われている。正月の飾りや書き初めを持ち焼く。またその火で焼いた餅を食べると、一年間無病息災で過ごせる等と言われている。

作り方

①海老のつや煮

海老は竹串で背ワタを取り除く。鍋に出し汁、醤油、清酒、味醂を入れて、火にかけひと煮立ちさせたら海老を入れ弱火で煮ていく。

②栗金団

安納芋を柔らかくなるまで茹でて皮を取り潰し、裏ごしをする。鍋に芋を入れて火にかけ甘露煮のシロップ、砂糖、味醂を入れて混ぜ合わせる。最後に栗を入れて軽く混ぜ、バットに平らに入れて冷ましておく。

③出汁巻き卵

卵を割りほぐし出し汁、醤油、砂糖、食塩を加えてよく混ぜる。卵焼き器に油を入れ、熱する。卵を厚く焼き重ね、厚焼き卵を作る。

④金平牛蒡

蓮根は薄く輪切りに牛蒡はさがき、大塚人参は薄い線切りにしとく。フライパンを熱し、油、唐辛子を軽く炒め、食材を全て入れ炒める。炒めたら出し汁、醤油、清酒、砂糖、味醂を入れ汁気がなくなるまで煮詰める。

家族からのメッセージ

筑前煮の材料の大きさが小さくて、食べた感があまりなかった。栗金団は既製品と違い、甘過ぎず食べやすかった。手作りの良さが表現されていて良かった。

元旦に家族と初詣

いつ？

1月1日夕方

どこで？

甲府市太田町
稲積神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

海老は腰が曲がるまで長生きできる。栗金団は黄金色に輝く財宝にたとえ、豊かな1年を願う料理。縁起が良い。黒豆は、丈夫・健康を意味する。紅白蒲鉾は、日の出を象徴するもので、欠かせない料理。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表している。多彩ないわれが表現されていて勉強になった。



筑前煮、肉巻き牛蒡、酢蓮根、金平牛蒡
伊達巻卵、数の子、蒲鉾、昆布巻き、田作り



材料 (4人分)

主な食品

• 牛蒡	150g	• さやえんどう	15g
• 大塚人参	150g	• 半片	100g
• 鶏胸肉	200g	• 厚揚げ	120g
• 椎茸	30g	• 蓮根	70g
• 蒟蒻	30g	• 鶏卵	60g
• 鶏もも肉	50g	• 数の子	30g
• 蒲鉾	90g		
• 昆布	30g		

お正月の行事

- かるたや剣玉、羽根つき、お手玉等、お正月の遊びをした。
- 新年の始まりとして「初詣」という神社に向く習わしがある。

作り方

①筑前煮

蓮根、鶏もも肉、椎茸、蒟蒻、厚揚げ、大塚人参を一口大に切り、油を敷いたフライパンで軽く炒め、水を入れる。合わせ調味料と旨味調味料、味醂、砂糖を入れて煮込み、具材が柔らかくなってきたら筋を取り除いておいたさやえんどうを入れる。

②肉巻き牛蒡

人参と牛蒡を細切りにして沸騰した湯でさっと茹でる。鶏胸肉を観音開きにして粗熱のとれた大塚人参と牛蒡を巻きタコ糸で縛る。フライパンに油を敷き、砂糖、味醂、清酒、醤油と水を入れ片面ずつじっくり焼く。中までしっかり火を通す。

③金平牛蒡

しっかり洗った牛蒡と、皮を剥いた大塚人参を線切りにする。フライパンに油を敷き、鷹の爪を入れる。牛蒡と大塚人参を加え炒め醤油、本出し、砂糖、清酒、胡麻油、味醂を入れ焦げないように水も加え柔らかくなるまで炒める。

④伊達巻卵

半片、鶏卵、砂糖、味醂、本出しをミキサーに掛けて裏ごしする。小さな卵焼き機に油を敷き鶏卵を流し入れ蓋をして4分程焼き、温かい内に焼き目を外にして巻き簾で巻く。輪ゴムで固定し冷蔵庫で冷やす。固まったら一口大に切る。

家族からのメッセージ

作っている時もう少しお皿など片付けながら効率よくできればいいと思った。味はとても美味しく、色合いも良くてできた。初めておせちを作るという事で心配していたが綺麗にできて良かった。来年も作ってほしい。

百人一首

いつ？

1月1日

どこで？

中央市
家の座敷



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせちはもともと季節の変わり目とされる節に神に供え物をし、宴を開くという宮中行事で用いられていた。「御節供料理」と呼ばれたこの料理はいつしか庶民の間にも浸透し、お正月の「おせち料理」として定着した。色のバランスや並べ方を工夫した。おせちはいつも母が作っているのを食べていただけだったが、実際作ってみると大変だと思った。来年もおせち作りにチャレンジしてみたい。



栗金団、黒豆、サーモン巻き、海老、南瓜の煮物
蒲鉾、出し巻き卵、筍と人参の煮物、さつま芋煮
キノコのマリネ



材料 (4人分)

主な食品			
・海老	200g	・紅はるか	30g
・大塚人参	20g	・蒲鉾	40g
・卵	60g	・黒豆	50g
・甲斐サーモン	60g	・筍	30g
・栗	40g	・牛蒡	100g
・きのこ	20g	・ミニトマト	1個
・南瓜	40g		

お正月の行事

初日の出や、初詣、お年玉等。

お年玉は本来、お餅だったらしい。

初日の出は、明治時代、初日の出と共に年神様が降臨
するとして、初日の出を拜む事が盛んになった。

作り方

①栗金団

紅はるかを輪切りにし、皮を剥き、水にさらす。鍋に紅はるかとお水、クチナシの実を入れて火にかけ、柔らかく茹でる。紅はるかが熱い内に裏ごしし、鍋に入れ、火にかけ、鍋底が見える位まで練り上げる。栗を2つに切って混ぜ、火を止め、バット等に広げて手早く冷ます。

②南瓜の煮物

南瓜は大きめの一口大に切る。鍋に南瓜を入れ、砂糖を加えて南瓜に砂糖が行き渡るように鍋を回す。南瓜から水分が出てツヤツヤになったら出来上がり。

③出し巻き卵

卵に調味料を入れ白身を切るように軽く混ぜる。卵焼き用のフライパンを熱し、やや多めのサラダ油を敷く。卵の半分を一気に流し、大きく混ぜる。残りの卵で薄く卵を焼き、くるくると巻く。2~3回繰り返して出来上がり。

④筍と人参の煮物

筍と大塚人参を一口大に切る。鍋に調味料を入れ火にかけ、煮立ったら筍と大塚人参を入れて5分程煮る。煮汁が少なくなってきたら出来上がり。味がしみ込むようにそのまましばらく置く。

家族からのメッセージ

我が家では、おせち料理は滅多に作らなく、この課題が出てきた時は、正直何をやるのか心配だった。でも、インターネットや友達などに調べたり、聞いたりをして作ったが、意外と美味しくできていたので、良かったと思う。

大晦日日本一の富士山

いつ?

大晦日の日没の
富士山

どこで?

山中湖からの
富士山



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

海老：長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きする事を願って正月飾りやおせち料理に使われる。

栗金団：黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな1年を願う料理。

- 感想 -

おせち料理を初めて作ってみたが、一個一個作っていくのがとても大変だったけど、おせちを作るに当たっての料理の「いわれ」等を知っていく事で、こういう意味が込められているのだなと改めて知れ、実践学習できて良かった。



紅白なます、田作り、海老の甘煮、牛蒡の豚肉巻き
黒豆、栗金団、伊達巻、錦玉子、焼豚、蒲鉾



材料（4人分）

主な食品

・有頭海老	200g	・シルクスweet	500g
・浅尾大根	100g	・半片	80g
・大塚人参	45g	・卵	6個
・すり胡麻	20g	・黒豆	150g
・かたくち鰯	50g	・クチナシの実	5g
・豚バラ	150g	・蒲鉾	50g
・牛蒡	250g	・焼豚	30g
・ミックスマツ	50g	・蓮根	20g
・栗の甘露煮	300g		

お正月の行事

羽子板、凧揚げ、福笑い等の遊びをした。

初詣に行く。神社にお守りを返す。

年玉をあげる(もらう)。おせち、お雑煮を食べる。

注連飾り、鏡餅、人形を飾る。

作り方

- ①紅白なます
浅尾大根と大塚人参の皮を剥きスライサーで薄くスライスする。食塩を振り、塩もみをした浅尾大根と大塚人参の水分をよく切り、酢と砂糖と混ぜ合わせる。半日冷蔵庫で味を染み込ませる。好みで胡麻をかける。
- ②田作り
かたくち鰯の水分を飛ばすためレンジで3分加熱して混ぜ、さらに2分加熱する。醤油、清酒、味醂、砂糖を混ぜ合わせ、加熱する。2つを混ぜ合わせ2分加熱する。皿に広げ水分を飛ばし、胡麻を振る。
- ③海老の甘煮
海老は背ワタを取り、長いひげは切る。鍋に水、清酒、和風出しを入れ中火にかけて煮立ちしたら海老を加え中火で煮る。醤油、味醂を加え2分煮たら火を止め粗熱を取る。底の深い容器に入れ、冷蔵庫で半日以上浸ける。
- ④牛蒡の豚肉巻き
牛蒡の皮をこそげ15cmほどの長さに切り4等分にし、酢水に浸ける。ラップをして2分加熱し、豚肉をしっかりと巻く。サラダ油を敷いたフライパンで焼き色を付ける。余分な油をふき取り、清酒、砂糖、味醂、醤油を加え煮からめる。

家族からのメッセージ

田作りが初めてとは思えないくらい美味しかった。照りも出てよかった。牛蒡の豚肉巻きの味付けと照りが良かったので普段の料理に取り入れたい。なますの酢加減が丁度良かった。

初詣

いつ？

1月8日

どこで？

甲府市
武田神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

起源は弥生時代、自然の恵みや収穫に感謝し供えたものを「節供」といい、その料理を「節供料理」という。中国では、宮中行事の際に宴を開き、神様に供えた料理を「御節供料理」といい、略されて「おせち」といわれるようになった。

海老の甘煮は赤色を出したかったため薄口醤油を使った。牛蒡の豚肉巻きは照りを出した。

砂糖や味醂などの調味料をこんなに使うことに驚いた。七草粥で胃を休める意味が分かった。



田作り、松前漬、なます、煮豆、煮物、昆布巻き
蒲鉾、なると、伊達巻、牛蒡の鶏肉巻き



材料（4人分）

主な食品

・鰯	50g	・牛蒡	150g
・するめ	20g	・筍	200g
・昆布	20g	・蒟蒻	100g
・大塚人參	150g	・さやえんどう	3枚
・浅尾大根	100g	・ニンジン	30g
・黒豆	200g	・干瓢	10g
・蓮根	150g	・鶏肉	50g
・八幡芋	400g	・えんどう豆	30g
・椎茸	100g		

お正月の行事

元日は掃除をしてはいけない。

元日に掃除をすると福を掃き出してしまうと言われている。元旦に年神様をお迎えするために、掃除は大晦日の内に終わらせておく。

作り方

①田作り

フライパンに田作りを入れ弱火で丁寧に煎る。田作りを二つに折ってポキーンと折れる位が最適。煎った田作りを、照り醤油の中に入れて、全体に照りが出る様に混ぜて出来上がり。

②松前漬

醤油、砂糖、味醂、食酢でたれを作る。作ったたれに水 100cc を加える。そこに水でもみ洗いたしたするめ、昆布、大塚人參を加え、よく混ぜ合わせる。冷蔵庫で 1 日おいて出来上がり。

③なます

浅尾大根、大塚人參を線切りにしボールに加え食塩を入れ手で揉む。5 分程おき、その間に砂糖、食酢で作った調味料を混ぜておく。しんなりしてきたら水気をよく絞り用意しておいた調味料に混ぜ込んでよく馴染ませる。そのまま冷蔵庫で 1 日おく。

④煮豆

鍋に豆以外の材料を入れ強火で煮る。沸騰したら火を止め冷まし煮汁を作る。豆を洗い煮汁に加え、ラップで煮汁の表面を覆う。ラップを取り落とし蓋をし、灰汁を取りながら煮る。豆の芯まで煮えているか確認し火を止め冷ます。冷蔵庫で 1 日おく。

家族からのメッセージ

見た目も量も丁度良く、年間通してお酒を飲まない父も思わずお酒を飲みたくなるような気持ちになり、とても美味しかった。一つ々の料理を家族で食べることができた。市販のものより比較的食べやすく美味しかった。

成田山の大きな風

いつ？

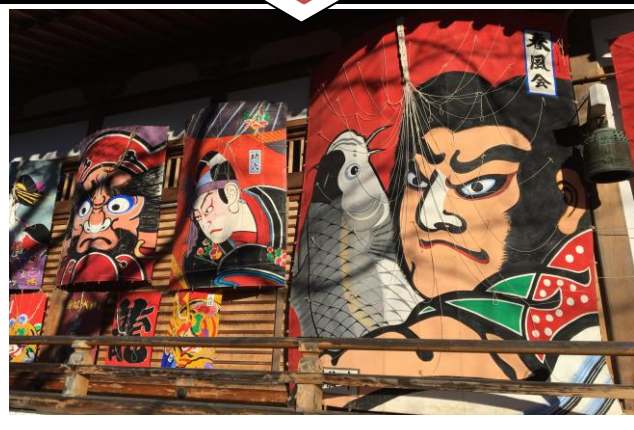
1月1日

どこで？

長野県野沢の
成田山

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

紅白蒲鉾→蒲鉾は「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理。「紅」はめでたさと慶びを、「白」は神聖を表す。
伊達巻→黄身と白身の 2 色が金と銀に例えられ、正月料理として喜ばれる。錦織り成す艶やかさで祝いの膳を華やかにする。
栗金団→黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな 1 年を願う料理。「勝ち栗」と言われ縁起が良い。



海老の旨煮、栗金団、伊達巻、赤豆、黒豆
紅白蒲鉾、松風焼き、田作り、煮物、昆布巻き
なます、蟹の菊花巻き、酢蓮根



材料（4人分）

主な食品

・鶏の挽き肉	250 g	・浅尾大根	250 g
・かたくち鰯	200 g	・里芋	200 g
・昆布	40 g	・大塚人參	100 g
・にしん	40 g	・蒟蒻	150 g
・干瓢	160 g	・筍	100 g
・黄菊	30 g	・薩摩揚げ	50 g
・春菊	5 g	・蓮根	450 g
・甲州ころ柿	1個	・蟹缶	60 g

お正月の行事

- | | | |
|-------|--------|--------|
| ・羽根突き | ・めんこ | ・かるた大会 |
| ・凧揚げ | ・お手玉 | ・独楽回し |
| ・百人一首 | ・剣玉 | ・書初め |
| ・双六 | ・達磨落とし | ・障子貼り |

作り方

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>①栗金団
紅はるかを洗い、皮を剥き、輪切りにして水にさらす。紅はるかを鍋に入れ、柔らかくなるまで茹でる。栗を細かく刻む。茹で上がった湯を切り、フォークで粗く潰し、栗を加え潰しながら混ぜる。甘露煮の汁を入れ、水分を飛ばす。ラップで形を整える。</p> | <p>②蟹の菊花巻き
蟹は汁を切り軽くほぐし半分位の甘酢に漬けておく。卵は薄焼き卵を二枚作っておく。黄菊と春菊は茹でて、残りの甘酢に漬けておく。巻き簾に海苔→薄焼き卵→蟹→黄菊→春菊をのせて焼く。巻き終わりに卵白を少々塗って熱く熱したフライパンで焼く。</p> | <p>③海老の旨煮
竹串を使い海老の殻の間から背ワタを取り除く。殻はそのままする。醤油、味醂、清酒、出汁を小鍋に入れてひと煮立ちさせ3~5分位海老に火を通す。汁に漬けておく。と味が染みる。</p> | <p>④田作り
ごまめをフライパンに入れ、ポキッと折れるまで弱火で煎る。別のフライパンに砂糖、味醂、醤油を入れ泡が立つまで煮詰める。煎ったごまめを入れて手早くからめバットに移して冷ます。煎った胡桃と一緒に絡めると風味が増す。</p> |
|---|--|--|--|

家族からのメッセージ

色合いが綺麗にできていた。味付けも丁度良く、美味しく出来ていた。来年も是非作ってほしい。学校での実習の様子が家で表現されていて本当に良かった。

箱根駅伝の応援

いつ?

1月2、3日

どこで?

芦ノ湖付近

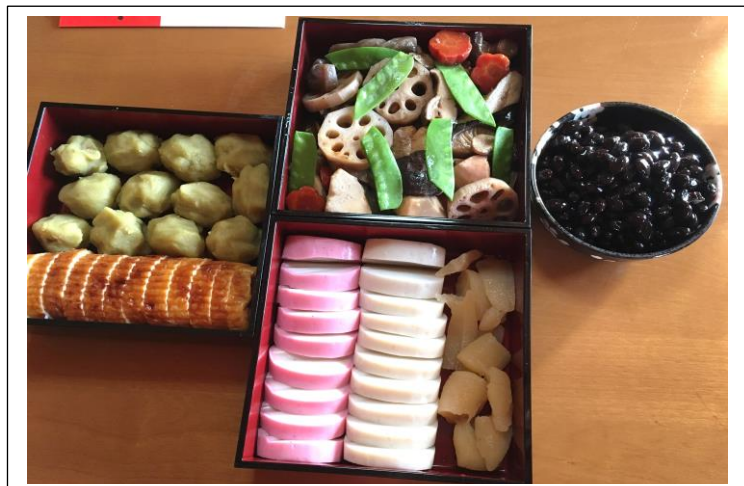


おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせちの言われ…栗金団：豊かさや勝負運を願って
海老：長生きの象徴 紅白なます：紅白でおめでたい料理
昆布巻き：日本料理の必需品、昆布で健康長寿
工夫点…ごまめを煎る時に焦がさないようにした。たれを煮詰めすぎて飴状にならないようにした。
感想…初めて作るものばかりで、レシピを見ながら作ったので時間がかかった。美味しいと言ってもらえてうれしかった。楽しかったので来年も作りたい。



黒豆煮、栗金団、伊達巻、大根なます
煮しめ、蒲鉾、筑前煮



材料 (4人分)

主な食品

・黒豆	200g	・蒟蒻	200g
・栗	300g	・酢だこ	120g
・紅はるか	300g	・蓮根	160g
・浅尾大根	600g	・筍	160g
・大塚人参	160g	・椎茸	60g
・鶏もも肉	300g	・さやえんどう	30g
・半片	200g		

お正月の行事

お屠蘇を元旦のおせち料理を食べる前に家族皆で飲む。若い者から順番に飲む事で年少者の若さを年長者に受け渡すという意味があるとされている。

作り方

①黒豆煮

一晩水につけた黒豆を高圧鍋で鉄卵と一緒に煮る。沸騰したら火を止めてしばらく置く。砂糖を半量加え、また沸騰させる。残りの砂糖も入れ、しばらく味がしみ込むように一日置いてまた煮て、醤油を加え完成。

②栗金団

栗を温める。紅はるかのか皮を剥いて蒸かす。紅はるかが柔らかくなったら潰し、熱い内にシロップを半量入れよく混ぜる。紅はるかで栗を一つずつ丸く包み込んで完成。

③大根なます

浅尾大根と大塚人参を線切りする。ボールに線切りした浅尾大根と大塚人参を入れて食塩を振り、はじめは優しく、水気が出てきたら強く揉む。しんなりしたら水気が少し残る位に軽く絞り、冷蔵庫で一晩冷やす。

④伊達巻

半片、卵、砂糖、食塩、味醂、醤油、出し汁など材料全てをミキサーで混ぜる。ザルで漉し、弱火で蓋をして焼く。焼き色が付いたら裏面も蓋をして焼く。冷めない内に巻き簾の上へのせ、包丁で3本筋を入れてくるくる巻く。冷めたら好みの厚さに切る。

家族からのメッセージ

色鮮やかに仕上がり、美味しく頂いた。(父)
来年も作ってほしい。(母)
私も負けてられないと思った。(姉)
味が濃すぎずたくさん食べてしまった。(妹)

おみくじ

いつ?

1月2日 午後

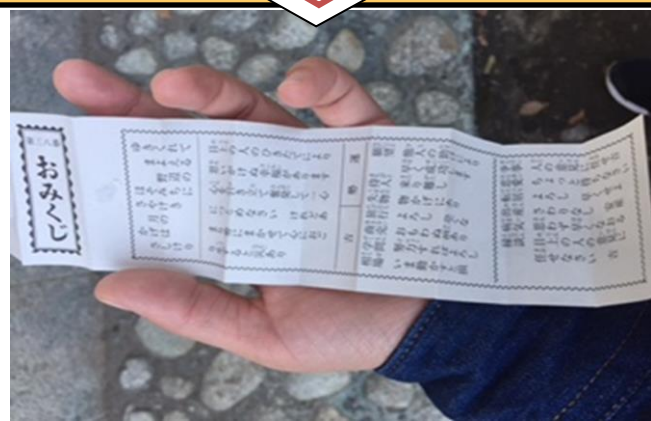
どこで?

甲府市岩窪町
山縣神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

お節料理の「節」とは「節日」のことを指す。節日とは、季節の変わり目に当たる祝日のことである。元々は季節の変わり目とされる「節」に、神様にお供え物をして、宴を開くという宮中行事で用いられていた料理だった。江戸時代後期に江戸の庶民がこの宮中行事を生活に取り入れ始めたのをきっかけに、全国的におせち料理の風習が広まったと言われている。



煮豆、栗金団、蓮根の煮物、酢だこ
海老、筑前煮、田作り、伊達巻

材料（4人分）

主な食品

・黒豆	250g	・卵	4個
・栗の甘露煮	200g	・半片	30g
・紅はるか	400g	・蓮根	30g
・ごまめ	200g	・海老	40g
・胡麻	40g	・蒟蒻	40g
・胡桃・海老	40g	・酢だこ	50g
・紅はるか	160g	・黒豆	250g
・栗の甘露煮	560g		
・赤豆	30g		

お正月の行事

羽根突き…家の庭で妹と楽しく遊んだ。

餅つき…大量の餅を丸や四角の形に整えいろいろな味で食べた。近所の人にも配った。



作り方

①煮豆

豆をさっと洗う。豆の重さに対して6倍の水で9時間戻す。砂糖を入れ中火で煮る。中蓋と外蓋を用意し、灰汁が出てくるので灰汁を取り、弱火で3～4時間煮る。柔らかくなっていけば醤油を加える。豆にしわが寄るのでキッチンペーパーで鍋を覆う。

②栗金団

紅はるかの皮を剥く。細かく切り水に浸け、鍋にかける。柔らかくなったから裏ごしする。鍋に紅はるか、砂糖、味醂、栗の甘露煮の蜜、食塩、水を入れ中火で混ぜ、もったりさせる。栗を小さい鍋で温めておく。金団がもったりしたら栗を入れ金団と合わせる。

③田作り

ごまめ、胡麻、胡桃を弱火で乾煎りする。お皿に取り出し、フライパンに醤油、味醂、砂糖を入れ中火で少し煮詰める。煮詰まったらごまめ、胡麻、胡桃を入れ絡める。絡まったら火を止める。重箱に盛る。

④伊達巻

半片を裏ごしする。裏ごしした中に鰹出し、砂糖、食塩、溶き卵を入れて混ぜる。フライパンを空焼きして油を敷き、生地を流し入れる。中火で焼き焦げ目が付いたらひっくり返し、焦げ目が付くまで焼く。焼き終わったら巻き簾に取り、強めに巻く。

家族からのメッセージ

時間がかかったが、上手に美味しく出来ていた。煮豆は柔らかく煮詰まっていたので良かった。伊達巻は甘くふわふわしていて、お店に売っているのと変わらない位美味しかった。頑張っている様子が分かった。

初詣

いつ？

1月7日(土)
午前11時頃

どこで？

武田神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

煮豆…元気に働けますように
栗金団…豊かさや勝負運を願って
田作り…小さくても尾頭付き
伊達巻…長崎から伝わった洒落た料理
栗金団の芋を裏ごしし、甘めに仕上げた。田作りに胡桃を入れ風味を良くした。伊達巻の食感が良くなるように半片を裏ごした。
手作りした方が大変だけど美味しかった。



伊達巻、蒟蒻と鶏肉の煮物、紅白なます
蒲鉾、蓮根と筍の煮物、田作り



材料（4人分）

主な食品

・半片	80g	・蒲鉾	145g
・卵	240g	・鷹の爪	1.5g
・蓮根	200g	・牛蒡	50g
・里芋	120g	・浅尾大根	200g
・大塚人參	100g	・蒟蒻	50g
・筍	45g		
・鶏もも肉	250g		

お正月の行事

羽子板、凧揚げ、書初め、双六、かるた大会
家族で大掃除をした、雑煮を食べた。
お年玉をもらった、年賀状を出した。

作り方

①蒟蒻と鶏肉の煮物
フライパンに油を敷く。
鶏肉を炒める。火が通
たら、蒟蒻を入れ暫く炒
める。砂糖、味醂、醤油、
少量の水を入れる。水分
がなくなるまで煮詰め
る。

②紅白なます
浅尾大根と大塚人參の皮
を剥き、薄くスライスす
る。浅尾大根と大塚人參に
食塩を振り、水分が出るよ
うにする。酢と砂糖を混ぜ
合わせ、浅尾大根と大塚人
參の水気を絞る。調味料を
入れ和える。好みに胡麻を
振る。

③伊達巻
半片は細かく切り、卵と調
味料と合わせる。フードプ
ロセッサーで混ぜる。フライ
パンに油を敷いて熱し
余分な油はふき取る。15
秒間強火で焼き、後は弱火
で15分程焼く。焼けたら
ヘラで丁寧に巻き簾へ移
動させ、手前から巻いてい
く。

④田作り
鰯を軽く炒る。フライパン
を動かしながら、炒り続
け、水分が抜けるまで続け
る。炒り終わったら、粗熱
を取っておく。調味料をす
べて合わせ、砂糖が溶けて
沸騰してきたら煮詰める。
たれができたなら、鰯と合わ
せる。

家族からのメッセージ

手作りで作った伊達巻は市販の料理よりも甘さ控え
めで食べやすかった。蒟蒻は祖母の手作りでレシピも
祖母から教えてもらいながら作っていて良かった。正
月らしさを楽しめて良かった。

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理は年神様に供えるための供物料理である。元々は、
季節の節目に行う節句の料理を「御節供」「御節料理」といい、
やがて正月だけを指すようになった。家族繁栄を願う縁起物
が多く、めでたさが重なるように重箱に詰める。初めておせ
ちを作ってみたが、人が作った料理を食べるよりも自分で作
った方がより、お正月らしさを感じられて良かった。伊達巻
が半片でできているのは驚いたし、いつもは市販のものを買
っているが家族には手作りの方が評判が良く、家族みんなで
楽しめる事ができた。

武田神社の初詣

いつ？

1月5日（木）
午前10時30分

どこで？

山梨県甲府市
古府中町



伊達巻、なます、煮豆、昆布巻、紅白蒲鉾
 海老のつや煮、数の子、筑前煮、帆立の旨煮、煮豚
 春菊の胡桃和え、薩摩芋の金団



材料（4人分）

主な食品

・卵	3個	・筍	120g
・半片	100g	・牛蒡	150g
・浅尾大根	200g	・蓮根	150g
・大塚人參	200g	・鶏肉	150g
・黒豆	200g	・豚肉	200g
・昆布	40g	・帆立	80g
・干瓢	30g	・春菊	170g
・蒲鉾	130g	・胡桃	30g
・海老	160g	・紅はるか	80g

お正月の行事

初詣、お年玉、羽子板、かるた取り、福笑い
 私の家では、毎年31日の年越しの時は山の中にある吾妻屋宮の神社へ行き、お祓いと初詣をしている。毎年継承するように伝えている。

作り方

①伊達巻

半片を小さくちぎり、こし器でペースト状にする。卵と混ぜてフライパンで焼く。両面焼けたら、巻き簾で巻きそのまま冷ます。冷めたら端から切ってお重に並べる。

②筑前煮

大塚人參は乱切り、牛蒡は斜めに輪切り、蓮根も輪切り、筍は乱切りに切る。鍋に油を敷き鶏肉を炒める。色が変わったら、野菜も炒める。出し汁を加えて煮立たせる。砂糖、醤油、味醂を入れて味付けする。

③昆布巻き

昆布を水洗いして、柔らかくなるまで水に浸ける。干瓢を水で戻しておく。昆布を巻き、干瓢で結んで昆布の戻し汁に酒と酢を入れ煮る。昆布が柔らかくなったら砂糖、醤油を入れ煮詰める。

④海老のつや煮

海老の背ワタを竹串で取り、軽く水で洗う。ひげが長い時は切っておく。鍋に味醂、醤油、食塩を入れ煮立たせる。ぐつぐつしたら鍋に海老を並べて煮る。海老の色が赤色になり、煮汁がなくなるまで煮る。

家族からのメッセージ

しっかりとしたおせち料理に初めて挑戦して、良い経験になったね。時間のかかる物や手間のかかる料理もあり、美味しく食べさせる為には考える力も必要だった。大変美味しく頂いた。良く出来たと思う。（母）

初日の出

いつ？

1月1日

どこで？

神奈川県
七里ヶ浜



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

数の子：子宝と子孫繁栄を祈る。
 海老：長生きの象徴。

なるべく肉、魚、野菜が摂れるメニューになるように考えた。保存が効く料理から作った。思っていたよりも時間がかかってしまったので来年は、元日に間に合わせたい。お重に詰めるところが難しく、母に聞きながら色合いや食材が被らないようにとアドバイスをもらった。1人でおせちを作れていい経験になった。



紅白蒲鉾、鰯の照り焼き、紅白なます、たたき牛蒡
松風焼き煮しめ、海老の旨煮、黒豆



材料（4人分）

主な食品

・牛蒡	400g	・栗の甘露煮	300g
・浅尾大根	250g	・数の子	125g
・大塚人参	200g	・ごまめ	50g
・鰯	200g	・鶏挽き肉	400g
・蒲鉾	200g	・有頭海老	320g
・黒豆	300g	・蓮根	50g
・昆布	160g	・里芋	300g
・紅はるか	500g	・蒟蒻	200g
・干し椎茸	80g	・さやえんどう	20g

お正月の行事

鏡餅、初日の出、初詣、門松、年越し蕎麦

私の家では毎年おばあちゃんの家で餅をつき、黄粉やあんこと混ぜて食べている。

作り方

- ①たたき牛蒡
牛蒡は皮をこそげ取り、麺棒などで叩いてから4cmの長さのぶつ切りにする。酢水にさらして灰汁を除いてから水気を切る。耐熱ボールに入れ、酢、醤油、味醂を振りかける。ふんわりラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。白胡麻を振って和える。
- ②紅白なます
浅尾大根、大塚人参は皮を剥いて細切りにする。食塩を振ってよく揉み込む。10分位置き、水分が出てしんなりしてきたら、しっかりと絞る。合わせた酢、砂糖、食塩、柚子の搾り汁を加えて和えて冷蔵庫に入れ、15分以上漬けておく。
- ③鰯の照り焼き
鰯(切り身)に食塩少々を振って30分程置く。余分な水分が出てきたら、酒適量を振って食塩を流す。フライパンにサラダ油を敷き中火で2分焼く。余分な油が出てきたら火を止めて醤油、味醂、酒、生姜の絞り汁を加える。再び中火にかけて揺らしながら煮絡める。
- ④煮しめ
牛蒡を切って酢水にさらす。蓮根は花形に切る。里芋は六角に皮を剥く。大塚人参は花型で抜いて飾り切りにする。筍を切る。蒟蒻を手綱にする。干し椎茸を戻して切る。手まり麩は茹でて戻す。さやえんどうは塩茹でする。出し汁を加えて沸騰させる。調味料を加えて煮含める。

家族からのメッセージ

家族みんなでどれも美味しく頂いた。とても楽しく幸せな新年が迎えられ、嬉しく思う。おせち料理を味わって、新年の気持ちを新たにしたい。良い年である様、家族で祈った。

忍野八海の見た富士山

いつ?

1月3日

どこで?

山梨県南都留郡

忍野村

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

元々は季節の変わり目とされる「節」に神に供え物をして、宴を開くという宮中行事で用いられていた料理。昔の人々はおせち料理に豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味を込めた。

初めておせち料理を作ってみて、味は勿論の事、見た目もかなり重視されるものだと実感した。上手にできて良かった。



栗金団、筑前煮、出し巻き卵、黒豆
金平牛蒡、肉巻き牛蒡、海老、筑前煮



材料（4人分）

主な食品	
・大塚人参	150g
・牛蒡	250g
・紅はるか	250g
・栗	100g
・蒟蒻	100g
・さやいんげん	10g
・蓮根	50g
・海老	120g
・筍	70g
・干椎茸	50g
・黒豆	100g
・鶏もも肉	100g

お正月の行事

大掃除、門松、鏡餅、年越しそば、除夜の鐘
初日の出、おせち、お年玉、年賀状
親戚が集まり、楽しく過ごし日頃のご無沙汰が解消される。

①栗金団

紅はるかを切って、水に浸け、1時間程灰汁抜きをする。鍋に紅はるかと水を入れ柔らかくなるまで煮る。柔らかくなったら水を抜き砂糖を入れ潰しながら混ぜる。食塩、蜂蜜を入れて弱火で煮詰める。これに栗の甘煮を入れよく混ぜ飾る用の栗の甘煮をのせる。

②筑前煮

鶏もも肉は下味をつけ、牛蒡、蓮根、大塚人参、蒟蒻、さやえんどう、干椎茸を切る。鍋で鶏肉を炒め、その他の具材を入れ、水と本出しを入れる。沸騰したら調味料を加える。蓋をして煮る。

③金平牛蒡

牛蒡、大塚人参を細く切り、牛蒡は灰汁抜きをする。鍋に油、大塚人参、牛蒡、唐辛子を入れ炒めたら、砂糖、醤油を入れ、牛蒡が柔らかくなるまで煮る。上に胡麻をかける。

④煮豆

黒豆を水で洗う。鍋に水、醤油、砂糖を入れて煮立たせる。黒豆を入れ、一日置く。次の日、弱火で煮立たせる。しばらく味が染み込む様にそのまま置く。

家族からのメッセージ

娘がおせち料理を祖母と作っているのを見ることができて嬉しかった。どれもとても美味しく作っていた。筑前煮の人参がお花柄になっていて見た目も良かった。(家族)
とてもいい経験になった。(自分)

お餅搗き

いつ?

12月30日

どこで?

笹吹市



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせちは、正月に食べるお祝いの料理のこと。おせちとは本来、暦上の節句の事を指す。その際に食べる料理をおせち料理と呼んだため、現在では節句の一番目に当たる正月の料理を表す言葉とし使われ、暮れにお正月料理を試作したので本当の正月らしい日々を過ごせた。



数の子、湯葉、伊達巻、煮豆、紅白蒲鉾、いくら
田作り、煮しめ、なます、海老、牛蒡の肉巻き
金平牛蒡



材料（4人分）

主な食品

・浅尾大根	200g	・ごまめ	60g
・大塚人参	150g	・栗の甘露煮	300g
・柚子の皮	20g	・紅はるか	500g
・黒大豆	300g	・クチナシの実	5g

お正月の行事

羽子板や凧揚げを兄弟でやっていた。
花札を親戚で集まってやっていた。
親戚が集まり、ワイワイとお正月らしく過ごした。

作り方

①野菜なます

浅尾大根、大塚人参、柚子の皮を線切りにする。浅尾大根、大塚人参に食塩を振り水分を出す。酢と砂糖を混ぜ浅尾大根、大塚人参と和える。柚子の皮も混ぜる。

②煮豆

鍋に水を入れ煮立ったら調味料を入れ、火を止める。洗った豆を入れ半日ほど浸けておく。中火にかけ煮詰め、灰汁をとったら差し水をし、煮立てる。落とし蓋をし、弱火で半日程汁がなくなる位まで煮る。一晩おく。

③栗金団

紅はるかは皮を剥いて輪切りにし水にさらす。クチナシの実を入れ紅はるかを茹でる。裏ごしする。鍋に調味料を入れ、紅はるかと混ぜる。水を入れてゆるめ、弱火にかける。栗をシロップごと煮詰めておき、金団と合わせる。

④田作り

いりこを乾煎りする。カラカラとしてきたら火からおろし粗熱をとる。鍋に調味料を入れ、トロトロするまで煮詰める。たれといりこを合わせる。胡麻を入れ混ぜる。

家族からのメッセージ

一緒におせちを作れて良かった。
娘の作ったおせちを食べるのは新鮮だった。
昔もお餅を搗いてお正月に食べていた。

1月1日のお雑煮

いつ？

1月1日の朝

どこで？

自宅
山梨県中央市



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

栗金団は、黄金色に輝く財宝にたとえて豊かな一年を願う料理。
黒豆は、元気に働けます様にとの意味がこもっている。
田作りは、五穀豊穡を願っている。
栗金団を舌触りが滑らかになる様煮詰めたり、裏ごししたりする所に力を入れた。
来年もおせち料理を作りたいと思えた。



紅白なます、海老の香味煮、筑前煮、林檎の金団
伊達巻、松前漬け、黒豆の煮物



材料（4人分）

主な食品

・浅尾大根	100g	・蒟蒻	150g
・大塚人参	200g	・筍	100g
・柚子	30g	・牛蒡	100g
・海老	160g	・さやえんどう	50g
・林檎	50g		
・紅はるか	200g		
・鶏もも肉	300g		
・干し椎茸	15g		
・蓮根	80g		

お正月の行事

餅つき、初詣、お年玉、羽根突き、剣玉、年賀状
かるた大会、凧揚げ、初日の出、書初め、注連飾り
門松、鏡餅、初夢、大掃除、お正月飾り

作り方

- ①紅白なます
浅尾大根、大塚人参を線切りにする。柚子を薄い線切りにする。食塩を振って10分おく。しんなりしたら水気を取る。調味料を合わせ、その中に、水気を取った浅尾大根、大塚人参、柚子を加えて混ぜる。
- ②海老の香味煮
海老を下ごしらえする。(背ワタを取る) 柚子は輪切りにする。フライパンに、海老と調味料を入れて10分位蒸し焼きにする。途中で輪切りにした柚子を上のにせる。海老の色が赤色に変わったら火を止め、重箱に盛る。
- ③林檎の金団
紅はるかを水、砂糖と一緒に圧力鍋に入れる。10分位煮て、柔らかくなったら火を止め、鍋の中で漬す。もう一度火をつけ、水分を飛ばす。林檎は調味料と一緒に煮る。ラップで紅はるかと林檎の甘煮を包む。
- ④筑前煮
鶏もも肉、干し椎茸はそぎ切りにする。大塚人参、蓮根、筍、牛蒡、蒟蒻は乱切りにする。さやえんどうは茹でておく。食材を鍋に入れて煮る。味が染み込んだら、重箱に盛りさやえんどうを飾る。

家族からのメッセージ

最近、重箱におせちを詰める事がなかったので、とてもお正月らしくて良かった。特に筑前煮が美味しかった。(母)

海老が好物なので、海老の香味煮が特に美味しかった。味も良く染みていた。また作ってもらいたい。(姉)

初詣で引いたおみくじ

いつ?

1月2日

どこで?

山梨県甲府市

古府中町

武田神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

黒豆…元気に働けるように。

海老…長生きの象徴。

紅白なます…紅白でおめでたいさっぱり料理。

思っていたよりも作るのが大変だった。初めて作った割には上手くできたと思う。金団は、栗金団にするのではなく、栗を林檎に変える事で色合いをよくした。筑前煮の人参はいくつか梅の形に切った。飾りとして南天の実と葉を使った。



田作り、なます、黒豆、昆布巻き、伊達巻
栗金団、煮物、筑前煮、蒲鉾

材料（4人分）

主な食品

・浅尾大根	150 g	・かたくち鰯	60 g
・大塚人参	50 g	・蓮根	80 g
・黒豆	120 g	・蒟蒻	60 g
・昆布	90 g	・椎茸	40 g
・蒲鉾	155 g	・牛蒡	80 g
・紅はるか	200 g	・木耳	20 g
・栗	80 g		

お正月の行事

年神様を迎えるために玄関に松竹梅等を飾る。
羽根つき、凧揚げ、達磨落とし、双六、障子貼り
書き初め、剣玉、駅伝、年賀状を書く、おせち作り

作り方

①田作り

フライパンを用意し空焼きした後、かたくち鰯を入れ、炒める。その後に清酒と味醂を入れ混ぜグツグツしてきたら砂糖を入れ溶けるまで待つ。砂糖が溶け全体に絡めたら完成。

②なます

浅尾大根を線切りした後一旦水に浸ける。その間に大塚人参は線切りにし、浅尾大根を取り出し大塚人参と一緒に食塩で揉み解してまた、水にさらしておく。水にさらした浅尾大根、大塚人参をボールに移し砂糖と酢を加えたら完成。

③黒豆

鍋を用意して水を入れ沸騰したら黒豆を鍋に入れる。黒豆を1~2分煮込んだら黒豆を取り出し違う鍋に醤油と砂糖を加えて黒豆を入れる。汁が消えるまで煮込む。十分に煮込んだら冷蔵庫に入れば完成。

④昆布巻き

乾燥した昆布を水に入れ昆布を戻しておく。戻した昆布を小さくカットしておく。その昆布に木耳を巻き昆布の戻した水に砂糖、醤油、味醂を加えたらそこに昆布を入れて汁がなくなるまで煮込んだら完成。

家族からのメッセージ

母

見栄えはよかったが、味はあまり染み込んでいなかったので次はもう少し時間をかけて煮込んでほしい。

姉

私より美味しく出来ていたのでもたまたま作ってほしい。

初詣

いつ？

1月2日

どこで？

浅間神社

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

伊達巻は作るのに時間がかかるので、今回は市販で代用した。見た目を良くするために違う色の食材を組み合わせた。買うより安く済み、自分の手作りだと美味しく感じられた。「御節供料理」と呼ばれており、元々は季節の変わり目とされ、神にお供え物をし、宴を開くという宮中行事で用いられた料理。



煮豚、伊達巻、栗金団、煮しめ、紅白なます
海老の甘煮、田作り、紅白うすら、紅白蒲鉾



材料（4人分）

主な食品

・豚肉（塊）	300g	・鶏もも肉	120g
・長葱	1本	・浅尾大根	100g
・半片	1枚	・柚子	1個
・卵	4個	・有頭海老	4尾
・栗の甘露煮	200g	・かたくち鰯	50g
・紅はるか	500g	・うすらの卵	4個
・蓮根	200g	・蒲鉾（白）	1本
・牛蒡	100g	・蒲鉾（紅）	1本
・干し椎茸	100g		
・大塚人參	250g		

お正月の行事

初日の出：山頂で迎える日の出を[御来光]というのも、年神様が日の出と共にやってくるという意味がある。大掃除：昔江戸城で行われていた[すす払い]に由来する。障子貼りをする。

作り方

- ①煮豚
味を染み込ませるためにフォークで全体を刺す。食塩、胡椒で下味をし、フライパンで焼き目をつける。調味料と長葱を加え、弱火で15～20分時々ひっくり返しながらかき混ぜる。長葱を取り出し冷めるまで放置する。煮汁は弱火で煮込むとろみが出てくる。
- ②栗金団
紅はるかは2～3cmに切し、灰汁を抜く。鍋いっぱいの水とレモン汁で柔らかくなるまで茹でる。皮を剥き、熱い内に裏ごしする。それとシロップ、茹で汁を鍋に入れ滑らかになるまで混ぜる。栗の甘露煮を加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ③紅白なます
浅尾大根、大塚人參は線切りにする。ボールに入れ食塩を振り10分おいてしんなりさせる。水気を絞り、調味料、柚子の搾り汁と和えたら冷蔵庫で15分置く。柚子の皮を器にして盛る。
- ④伊達巻
半片と卵と調味料をミキサーにかけ滑らかになるまで攪拌する。フライパンで弱火15分位焼き、淵が茶色になったら余熱を利用する。すだれにのせ粗熱を取る。表面に浅く切り込みを入れて巻き、冷ます。

家族からのメッセージ

初めて「おせち料理」を作ったのだが、なかなか上手にできたと思う。作って急に食べる普段の料理と違って、翌日になって味が丁度良い味になり、とても美味しかった。迎える年も「おせち料理」を実践してほしい。

初詣

いつ？
1月2日
月曜日
4時頃

どこで？
山梨県甲府市
住吉1丁目
住吉神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせちは季節の変わり目に食べるお祝いの料理。海老→長寿、栗金団→裕福、紅白なます→縁起がいい煮しめの蓮根や人參、蒲鉾などの飾り切りを初めてやり、失敗が多かったが調理技術として身についたと思う。紅白なますの器を柚子の皮で作ったり、うすらの卵を紅生姜に漬けて紅色にしたりと香りや見た目を工夫した。初めてにしては上手にできた。



煮しめ、黒豆、伊達巻、田作り、栗金団、金平牛蒡
 錦卵、豚肉の昆布巻き、紅白なます、牛蒡の鶏肉巻き
 松風焼き、数の子



材料（4人分）

主な食品			
・黒豆	300g	・蓮根	100g
・かたくち鰯	50g	・筍の水煮	100g
・紅はるか	500	・蒟蒻	100g
・栗の甘露煮	g	・干瓢	30g
・卵	200	・牛蒡	600g
・半片	g	・鶏もも肉	300g
・豚肩ロース肉	900	・長葱	50g
・昆布	g	・浅尾大根	300g
・干し椎茸	150	・大塚人参	250g
・里芋	g	・鶏挽き肉	400g

お正月の行事

凧揚げ、かるた大会、福笑い、羽根つきなどの遊びをした。初詣に行った。おせち、お雑煮を食べた。

作り方

①黒豆

黒豆を洗う。黒豆を一晩水に浸す。調味料、鉄玉を入れて火にかける。煮汁が少なくなってきたら水を足す。煮立ってきたら灰汁をとる。蓋をして弱火で4時間煮る。火を止め、味を馴染ませる。

②栗金団

紅はるかの皮を剥く。クチナシの実を砕く。紅はるかとクチナシの実を一緒に煮る。紅はるかを裏ごしする。調味料を加え、よく混ぜる。滑らかになり、艶が出てきたら栗の甘露煮を加える。

③伊達巻

半片をすり、砂糖と卵を加えてすり合わせる。調味液を加えて混ぜ合わせる。油を塗ったバットに卵液を流し入れる。オーブンで焼く。バットから取り出し巻きすだれで巻く。

④錦卵

茹で卵を作る。白身と黄味に分ける。白身と黄味をそれぞれ裏ごしする。それぞれ調味料を加えて混ぜ合わせる。流し缶に白身、黄身の順で平らになるように詰めて蒸す。冷めてから流し缶から外して食べやすいように切る。

家族からのメッセージ

今まで買ったものを並べるだけだったので、いい経験だった。紅はるかや茹で卵を裏ごしするのが大変そうでした。初めてにしては上手に出来たと思う。美味しかったです。

初日の出

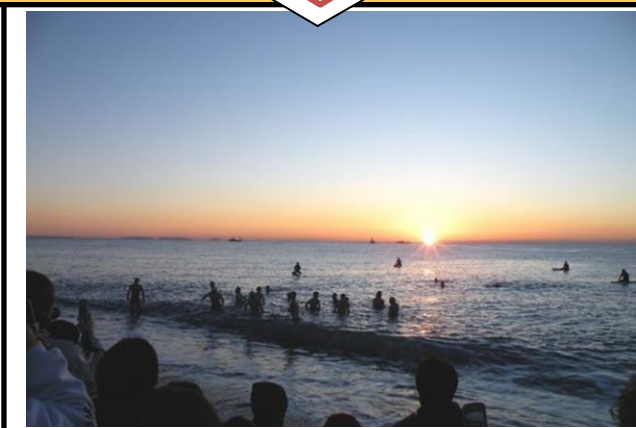
いつ？
1月1日

どこで？
神奈川県
茅ヶ崎市



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

黒豆は健康でまめに働けるように、無病息災を願って。昆布は「喜ぶ」ことが多い1年を願って。数の子は子宝に恵まれるよう子孫繁栄を願って。蓮根は味噌の見通しがきくという縁起の良い食材。海老は腰が曲がるまで長生きをという願いを込めて。初めておせちを作ってみて、思っていたより大変だった。全ての料理を1人で作るのは大変だったけど、家族に食べてもらい美味しいと言ってもらえ嬉しかった。



紅白なます、伊達巻卵、栗金団、枝豆、飾り蒟蒻
煮しめ、アスパラの肉巻き、蒲鉾、さくらんぼ



材料 (4人分)

主な食品

・浅尾大根	250g	・大塚人参	150g
・大塚人参	50g	・蓮根	20g
・卵	4個	・さやいんげん	12g
・半片	100g	・蒟蒻	100g
・紅はるか	300g	・干椎茸	8g
・栗の甘露煮	40g	・牛肉	80g
・鶏肉	80g	・アスパラガス	100g
・筍	100g	・竹輪	90g
・八幡芋	100g	・枝豆	15g

お正月の行事

初詣、年賀状、鏡開き、初日の出、書き初め
年の初めにお参りするとめでたさが倍増するといわれている。絵馬に願い事を書いて奉納したり、お守りや破魔矢を受けたりする。

作り方

①紅白なます

浅尾大根、大塚人参をそれぞれ 4cm 長さの線切りにする。ボールに切った浅尾大根、大塚人参を入れ食塩を加え 10 分程置く。水分を絞り、酢、砂糖、食塩を加えて混ぜ味を整えたら完成。

②伊達巻卵

フードプロセッサに、溶いた卵、小さくちぎった半片、砂糖、清酒、味醂、醤油を入れ攪拌する。オーブンシートを敷いた型に流し込み 180℃に予熱したオーブンで 15 分程焼く。焼き上がったら巻き簾で巻き、冷めたら好みの厚さに切り盛り付ける。

③栗金団

紅はるかを竹串が通るまで茹で、皮を剥き裏ごしする。栗の甘露煮は細かく切り、裏ごしした紅はるか、栗、バター、蜂蜜を入れ混ぜる。一口大に団子状に形を整えたら完成。

④煮しめ

材料を一口大に切る。大塚人参、蓮根は花形に切る。鍋に切った材料、出し汁、清酒、砂糖、味醂を加え、落し蓋をして強火～中火で味が染み込むまで煮る。さやいんげんは最後に添える。

家族からのメッセージ

なますの酢をもう少し増やしてもいい。
煮しめの味が染みている美味しかった。
竹輪～門松風～が門松そっくりでお正月を感じる事ができた。おせちを美味しく頂けた。(家族)

初日の出

いつ?

1月1日の早朝

どこで?

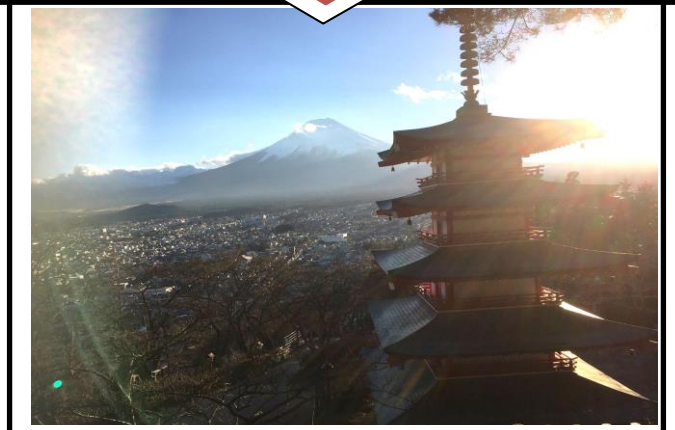
富士吉田市の
忠霊塔



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

江戸時代の頃に、庶民が宮中行事を生活に取り入れ、一年の一番大切な節目の正月に食べる料理を「おせち料理」と呼ぶ様になった。

伊達巻：「伊達」は華やかさ、煌びやかさという意味
蒲鉾：新しい門出を祝うという意味
里芋：子宝に恵まれる様にとという意味
蓮根：遠く先を見据えるという意味



伊達巻、田作り、紅白なます、筑前煮、蒲鉾の飾り切り
林檎金団、里芋の含め煮、黒豆、松前漬、海老の旨煮
酢蓮根、お麩の含め煮



材料 (4人分)

主な食品

・卵	180g	・椎茸	60g
・半片	100g	・蒟蒻	200g
・片口鰯	40g	・蒲鉾	200g
・浅尾大根	250g	・紅はるか	280g
・大塚人参	260g	・林檎	500g
・鶏もも肉	300g	・里芋	500g
・蓮根	450g	・黒豆	250g
・牛蒡	150g	・するめ	50g
・さやいんげん	20g	・麩	10g
・海老	160g	・数の子	50g

お正月の行事

- ・いろはカルタ取り
- ・福笑い
- ・独楽回し
- ・羽子板
- ・双六
- ・剣玉
- ・凧揚げ
- ・めんこ
- ・達磨落とし
- ・羽根つき
- ・お手玉

作り方

①伊達巻き

半片を粗くちぎってフードプロセッサーに入れて混ぜペースト状にする。蜂蜜、薄口醤油、小麦粉、溶きほぐした卵を加えて混ぜる。サラダ油を熱した卵焼き器に生地を流し入れ全体に広げる。両面をアルミ箔で被せ7分焼く。熱い内に巻き簾で巻いて冷めたら切り分ける。

②田作り

フライパンをきれいにふき取り調味料を入れ弱火で煮たてる。少し煮詰めてとろみがついたら火を止めて片口鰯を箸で混ぜてから止める。クッキングペーパーを敷き熱いうちに広げて冷ます。

③黒豆の煮豆

鍋に水、砂糖、醤油、食塩、重曹を入れて一煮立ちさせる。洗ってよく水気を切った黒豆を加え一晩おく。一晩置き火にかけて灰汁をすくい取る。落し蓋をして弱火で30分～1時間くらい煮含める。黒豆が柔らかくなったら火を止めて、そのまま煮汁の中で冷まして味をよく含ませる。

④さつま芋金団

紅はるかの皮を厚めに剥いて、蒸し器で蒸かして熱い内に漬す。林檎の皮と芯を取り、いちちょう切りにする。フライパンを熱して切った林檎をバターで炒める。グラニュー糖を加え林檎が透き通るまで煮る。冷めたら蒸かした紅はるかで包み、ラップで茶巾に絞る。

家族からのメッセージ

初めて作ったので伊達巻は少し焼き過ぎたという失敗もあったようだが、全体的にうまく出来ていたと思います。特に黒豆は上手と思った。次は娘に教えてもらいながら一緒に作りたと思う。母

鏡餅

いつ?
三が日

どこで?

甲府市
我が家

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

黒豆：「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉。

「まめに働く」等の語呂合わせがある。

田作り：五穀豊穡を願うもの。

調理方法や色、食材を多く使う様心がけた。料理によって時間のかかる料理もあったので少しずつ作る様にした。作りながらその料理のいわれを知る事ができたので良かった。次は美味しいおせちが作れる様に頑張りたい。



炒り鶏、伊達巻、田作り、栗金団、黒豆
金平牛蒡、海老の旨煮、紅白なます、松前漬け



材料（4人分）

主な食品

・ごまめ	60g	・浅尾大根	500g
・胡桃	60g	・大塚人參	150g
・卵	180g	・海老	230g
・半片	100g	・紅はるか	100g
・里芋	70g	・蒟蒻	50g
・干瓢	50g	・黒豆	50g
・チャーシュー	100g		

お正月の行事

餅つき、初詣、駅伝、初日の出、小倉百人一首
凧揚げ、独楽回し、福笑い、双六、かるた大会
皆でワイワイと料理を食べ、「食育」につながる。

作り方

①田作り

ごまめと胡桃をそれぞれ
1分ずつ電子レンジで温
める。温めと同時進行で、
フライパンでマーマレード
を熱しておく。ぐつぐ
つしてきたら温めたごま
めと胡桃を入れ、混ぜ合
わせる。

②伊達巻

卵と手で小さくちぎった
半片を形がなくなるまで
フードプロセッサーにか
ける。熱したフライパン
に軽く油をひき、弱火で
10分~15分かけて両面
を焼く。焼き上がったも
のをサランラップで巻
き、そのまま冷ます。

③紅白なます

浅尾大根の皮を剥き、線
切りにする。同様に大塚
人參も線切りにする。酢
と砂糖と混ぜその中に浅
尾大根と大塚人參を入れ
てよく和える。冷蔵庫で
1日以上置く。

④海老の旨煮

鍋に水、清酒、和風出し
を入れて中火にかけ、煮
立たせる。海老を加えて
1分煮る。味醂、醤油を
加えてさらに2分煮る。
そのまま冷蔵庫で半日以
上置く。

家族からのメッセージ

毎年作ってもらいたい。
切羽詰って作っていたので次は余裕を持って作りま
しょう。でも美味しかった。
今後も色々工夫して来年はもっとグレードアップし
たおせちを楽しみにしている。

浅草神社の初詣

いつ？

1月5日

どこで？

東京都
台東区浅草



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

田作り：豊作祈願
伊達巻：文化の発展、学問や習い事の成就
紅白なます：平安と平和を願う縁起物
海老：長寿を祈る食べ物
今回初めておせちを作ってみて、いつもより料理を食
べるのが楽しかった。そして家族のみんなもとって
も楽しみにしてくれていて嬉しかった。来年のおせち
はもっと種類を増やしたい。



伊達巻、田作り、煮しめ、栗金団
煮豆、紅白なます、数の子、紅白蒲鉾



材料（4人分）

主な食品

・卵	4 個	・牛蒡	200g
・半片	1 枚	・高野豆腐	20 g
・ごまめ	50 g	・栗の甘露煮	100 g
・大塚人参	100 g	・紅はるか	300 g
・椎茸	40 g	・黒平豆	150 g
・さやえんどう	30 g	・浅尾大根	200 g
・筍	200 g	・柚子の皮	1/2 個分
・蓮根	200 g	・数の子	200 g
		・蒲鉾	80 g

お正月の行事

年越し蕎麦…大晦日の夜に食べる。蕎麦は細く長いことから、長寿を願ったものであるとされている。

初詣…年が明けてから初めて神社や寺院等に参拝する行事。毎年参拝している。

七草粥…無病息災を祈って1月7日に食べるもの。

作り方

①伊達巻

半片を1cm角に切る。ミキサーに卵、砂糖、食塩、蜂蜜、味醂、醤油、清酒、出し汁を入れ攪拌する。油を敷いた弱火のフライパンに流し込み揺らし均等にする。弱火で蓋をして10~15分焼く。焼き色がついたら熱い内に巻き簾に乗せ手前から巻く。両端を輪ゴムで止め、そのまま冷やしたら完成。

②田作り

ごまめを乾煎りする。フライパンに砂糖、醤油、味醂、清酒を入れ弱火でふつつつとなるまで煮る。乾煎りしたごまめを加えたれとよく絡める。胡麻をいれて軽く混ぜたら火を止めて完成。②田作り

③栗金団

紅はるかは皮を厚めに剥き輪切りにし、水にさらしておく。鍋に紅はるかを入れ柔らかくなるまで茹でる。紅はるかの水気をきり砂糖を半量加え潰しながら混ぜる。味醂、砂糖、食塩、蜂蜜を加え弱火で煮詰める。火を止め、栗を混ぜたら完成。③黒豆

④紅白なます

浅尾大根と大塚人参は皮をむき細切りにする。ボールに入れ、食塩少々を混ぜ、10分程経ったら水気を搾る。他の容器に移し、酢、砂糖、食塩を加え混ぜる。少し置いて味を染み込ませる。盛り付けに柚子の皮を細切りにしたもの添える。④林檎金団

家族からのメッセージ

煮しめの味がとても優しく、おばあちゃんの作った味付けに似ていて懐かしさを感じました。また、伊達巻がとても綺麗に巻けていて甘くて美味しかったです。見た目も彩りよく綺麗でした。また来年も作ってほしいです。

初詣

いつ？

1月3日

どこで？

長野県諏訪市

諏訪大社

上社本宮



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

平安時代、神様にお供えした食べ物を「御節供」と言っていた。ここから「おせち」となった。おせち料理は神様を休めるために作り置きのできる料理が中心で、家族の繁栄を願う縁起物が多く、めでたさが重なる様に重箱に詰める。調理の工夫点としては、彩りよく作る事を心掛け、盛り付けにもこだわった。今回初めておせち料理を作り、毎年の祖母の大変さがわかった。教えてもらいながらもおいしく作る事ができて良かった。来年は三段重位にしてもっと沢山のお正月料理に挑戦したい。



筑前煮、蜜柑ゼリー、栗金団、蒲鉾
チョコギ、黒豆、田作り、紅白なます
焼豚、出し巻き玉子



材料（4人分）

主な食品			
・里芋	10g	・卵	3個
・大塚人参	100g	・浅尾大根	80g
・蓮根	15g	・鶏肉	100g
・牛蒡	15g	・紅はるか	250g
・蒟蒻	20g	・栗の甘露煮	100g
・さやいんげん	10g	・クレール	1枚
・椎茸	30g		

お正月の行事

年越し蕎麦を食べる。

元旦にスキー・スノーボードに行く。

1月14日にどんど焼きが毎年行われている。

作り方

- 筑前煮**
里芋、大塚人参、蓮根、牛蒡、蒟蒻を乱切りにする。さらいんげんは3cm幅、椎茸は半分に切る。牛蒡は下茹でする。鶏肉を炒め、切った材料と出し汁を入れて煮込む。清酒、砂糖、醤油を加えて約20～30分煮る。最後にさやいんげんを加え、重箱に入れて完成。
- 栗金団**
紅はるかを1cm幅の輪切りにし、約30分水にさらしておく。お茶用パックにクチナシの実と紅はるかとお水を入れて煮込む。柔らかくなったら茹で汁大さじ5をとって残りは捨てる。砂糖、食塩、味醂を加えて混ぜ、茹で汁と栗を入れてゴムベラで3～4分混ぜる。
- 出し巻き玉子**
ボールにだし汁と卵を入れて混ぜる。フライパンを温めて油を敷き、2～3回に分けて焼く。卵を流し入れる度に、クッキングペーパーに染み込ませた油を敷く。食べやすい大きさに切って完成。
- 紅白なます**
浅尾大根、大塚人参を細切りにする。食塩を加えて約10分おく。別のボールに砂糖、酢、食塩を加えて甘酢を作る。そこに水気を切った浅尾大根と大塚人参を入れ和える。なじむまで約5分おく。

浅草雷門、屋台上のだるま

家族からのメッセージ

栗金団の色も綺麗で美味しかった。筑前煮も味が染みて美味しかった。ゼリーがさっぱりしていて美味しかった。彩り綺麗なおせちができた。来年も頑張ると言われた。

いつ？

お正月の
1月2日の夕方

どこで？

東京都大東区浅草
2丁目3-1



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理を一から自分で作ったのは初めてだったが、上手くできたので良かった。栗きんとんのさつま芋の色がすごく綺麗な黄色に仕上がったので良かった。
工夫点は、彩り良く仕上げるために赤や黄色、緑等の食材をバランスよく使ったところ。
おせちの言われ：自然の恵みに感謝して食べた料理の「節供料理」がおせち料理の始まり。



栗金団、黒豆、牛蒡のたたき、ねじり梅
六角椎茸の十文字、印籠豆腐、海老の甘煮
蓮根の酢付け



材料（4人分）

主な食品

・高野豆腐	70g	・里芋	100g
・鶏挽き肉	150g	・栗の甘露煮	8個
・干し椎茸	8g	・紅はるか	200g
・大塚人參	50g	・蓮根	110g
・青葱	5g	・黒豆	400g
・生姜	10g	・牛蒡	80g
・さやいんげん	5g	・白胡麻	20g
・海老	150g		

お正月の行事

お参りの正しい仕方～式礼式拍手吉礼の後、願い事をするが、まず身内や友達、恋人等自分以外の人の幸福を居折る。おこぼれとして最後に、自分のお願い事をする。

作り方

- ①印籠豆腐
高野豆腐は戻し切込みを作る。干し椎茸を戻し大塚人參と共にみじん切りにして鶏肉と調味料に混ぜる。切込みに混ぜたものを詰めて平鍋に調味料を煮立てる。詰めたものを鍋に並べて落し蓋をして静かに煮る。煮たら冷まして二つに切り、さやいんげん豆を添える。
- ②海老の甘煮
出し汁を作る。出し汁を加熱してよく洗った海老をさっと茹でる。茹で上がったたら出し汁に灰汁が残るので、灰汁を取り味醂、醤油を加える。海老とつけ汁が冷えたらつけ汁に海老を8時間程度漬ける。（※海老を茹でるとき、熱湯から茹でる。）
- ③たたき牛蒡
軽く湯がいて灰汁抜きをして茹でたら、包丁の背でたたき。出し汁、味醂、薄口醤油で軽く煮込む。硬みを残して、水、酢、砂糖、食塩の甘酢に4～5時間漬けておく。漬けたらすり胡麻と一緒に和える。
- ④六方
里芋の下処理を終えたら、六方に切る。酢を加えた熱湯で茹でる。（酢を入れることで里芋の白みが保たれる）茹でたら、白出し、砂糖、味醂を混ぜ合わせた甘めのたれに漬けておく、味が染みたら出来上がり。

家族からのメッセージ

自分で工夫をして、時間をかけて、よく頑張ったと思う。盛り付け方も、飾り等をつけ綺麗に仕上がっていた。味も初めてにしては上出来！！

年越し蕎麦

いつ？

12月31日

どこで？

長野市 実家



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

黒豆：元気に働けますように。豆は元来、丈夫・健康を意味する。海老：長生きの象徴。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作られる。牛蒡：細く長く幸せに。細く長く地中にしっかり根を張る牛蒡は、縁起の良い食材とされている。印籠は、腰にさげる昔の小物いれ「印籠」が、名前の由来。中の種には、人參、青葱、生姜、干し椎茸など色味もよく、椎茸の戻し汁を加えることで、出し汁が効いていて美味しかった。



伊達巻、煮豆、筑前煮、蓮根の金平風
煮卵、金平牛蒡、高野豆腐、煮豚



材料（4人分）

主な食品

・蓮根	100g	・牛蒡	250g
・卵	600g	・大塚人蔘	90g
・里芋	150g	・浅尾大根	270g
・蒟蒻	300g	・紫花豆	300g
・薩摩揚げ	100g	・魚のすり身	150g
・高野豆腐	45g	・豚肩ロース	600g

お正月の行事

昔は羽根突きや福笑い、凧揚げをして遊んだ。
山梨にはほとんど焼きという正月料理があり、上新粉で作った団子を焼いて食べると風邪をひかないと言われている。

作り方

- ①伊達巻
卵を割りほぐし、裏ごしする。魚のすり身をすり鉢でよくする。すり鉢に割りほぐした卵、砂糖、清酒、味醂、食塩、醤油を加えて更にすりこむ。フライパンに油を敷き、焼く。巻き簾でくる々と巻いて成型する。
- ②煮豆
豆は水に半日～1日浸して戻しておく。豆を茹でる。沸騰し、10分経ったら一度茹でこぼす。再び水を加えて豆が柔らかくなるまで煮る。砂糖を入れ、少ししたら食塩、醤油、味醂を加える。
- ③筑前煮
里芋、浅尾大根、大塚人蔘、蓮根の皮をむく。材料を一口大に切る。鍋に水、清酒、味醂、砂糖、本出し、醤油を入れ、切った野菜も加える。柔らかくなるまで煮る。
- ④蓮根の金平風
蓮根の皮を剥いて薄く切る。水に1～2分浸ける。少し水気を切り、油を敷いたフライパンに入れて炒める。本出し、ラー油を入れて更に炒める。

何の写真？

富士山や北アルプスなどの山々と諏訪湖が
眺望できる場所からの初日の出

いつ？

1月1日

どこで？

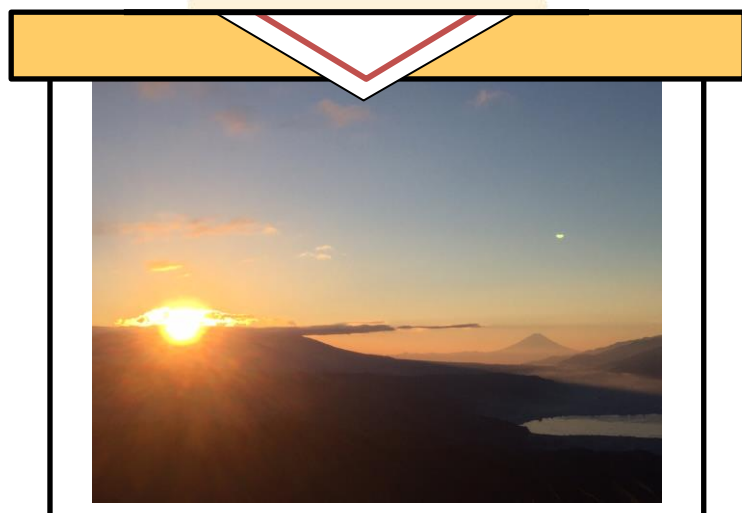
長野県塩尻市
高ボッチ高原

家族からのメッセージ

初めてのおせち料理作りでしたが、真剣に取り組んでた。特に煮豚は大変そうだった。味付け、柔らかさ等、時間をかけて取り組んでいた。
手順良く、上手に出来ていたと思う。
筑前煮は味がよく染み込んでいて美味しかった。

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせちの言われ：黒豆は「まめに働く」という語呂合わせがある。伊達巻は書物に似た形から学問や文化を意味し、学問や習い事の成就を願うおせち料理。蓮根は穴が空いていることから遠くが見えるように先見性のある一年を祈願する料理。
工夫点：味もだが、見た目や彩が良くなるように考えながら調理した。色合いを意識しながら盛り付けた。
感想：初めておせち料理を作ったが、予想以上に大変だった。特に煮豚は味付けや火加減が難しかった。自分が作ったおせち料理を家族が喜んでくれて嬉しかった。また来年も作りたいたいと思った。



伊達巻、紅白なます、栗金団、田作り、昆布巻
煮物、鶏肉チャーシュー、海老、豆の甘露煮



材料（4人分）

主な食品

・鶏胸肉	600g	・干瓢	15g
・大塚人参	250g	・小魚	40g
・浅尾大根	200g	・胡桃	40g
・蓮根	200g	・半片	80g
・椎茸	80g	・卵	360g
・牛蒡	50g	・海老	200g
・蒟蒻	250g	・クレール	1枚
・金時芋	300g		
・栗	130g		
・昆布	30g		

お正月の行事

初詣、初日の出、お年玉、書初め、おせち作り
鏡開き、正月事始め、年賀状、七草粥、トランプ遊び
かるた大会、**元旦空手練習**

作り方

- ①伊達巻
半片を漬す。卵を割りよくかき混ぜる。混ぜた卵に醤油、砂糖、清酒、食塩を加え、さらに漬した半片も加えてよく混ぜる。フライパンに油を敷き2回に分けて流し込み焼く。焼き終わったら、すのこで巻き、冷ます。
- ②昆布巻
昆布を水で戻し干瓢はさっと洗い、塩もみをして適当な長さに切る。干瓢で昆布をぐるぐると巻く。鍋に昆布の戻し汁と砂糖、醤油、酢、味醂を入れて昆布巻を煮汁が少なくなるまで弱火で加熱する。
- ③田作り
フライパンで胡桃を香ばしく乾煎りし、皿にのせ、手で細かく砕く。次に小魚も同じ様に乾煎りし、皿にのせる。フライパンに砂糖、味醂、清酒、醤油を入れ、胡桃と小魚を混ぜ合わせる。最後に白胡麻を加えて軽く混ぜ、火を止める。
- ④栗金団
鍋に水を入れ、沸騰させ1cm幅の輪切りにした芋とくちなしの実を鍋にいれ、中火で茹でる。茹でたらクちなシの実を取り出し熱い内に芋を潰す。潰し終わったら裏ごしをし、再び鍋に入れ、砂糖と栗の甘露煮を加えて、弱火で煮る。最後に食塩を一つまみ加える。

家族からのメッセージ

初めてにしては良くできたと思う。今回は作らなかった黒豆を煮て来年もまた是非作って欲しいと言われた。料理技術はやってみて段々上達するので教わりながらすすめ、来年はもっと上達してほしい。

新しい干支

いつ？

1月1日

どこで？

甲府市



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

節会で神様に供えたり、振る舞われたりする料理を御節供（おせちく）と言ひ、その後略されておせちと言われる様になった。
チャーシューの肉を胸肉にして、脂をおさえた。伊達巻に半片を加えてふわ々な食感にした。
今回をきっかけに初めておせち料理を作ったけれど想像していたより、簡単に作る事ができた。来年も挑戦してバージョンアップさせた料理を作りたい。



煮しめ、酢だこ、たたき牛蒡、伊達巻
焼き豚紅白なます、紅白蒲鉾



材料 (4人分)

主な食品

・鶏もも肉	250g	・浅尾大根	100g
・大塚人参	200g	・豚口ー肉	300g
・八幡芋	200g	・卵	240g
・椎茸	50g	・半片	100g
・蓮根	180g	・蒲鉾	150g
・生芋蒟蒻	100g	・生姜	15g
・さやいんげん	50g		
・牛蒡	150g		
・茹でたこ	150g		

お正月の行事

お年玉は年神様に奉納された鏡餅を年少者に分け与えたのが始まりといわれている。金品を贈るようになったのは室町時代からで、当時は筆や扇などを贈っていた。現在はこたつに入り、皆でゆっくりと過ごし家族の団結感が湧く。

作り方

①煮しめ

大塚人参、蓮根、蒟蒻をそれぞれ飾り切りする。その他の材料は一口大に切り下茹でをする。大塚人参と蓮根は砂糖と出し汁と食塩で煮て、他の食材は出し汁、醤油、砂糖、清酒、味醂で煮る。煮汁がなくなるまで煮たら最後にさやいんげんを加え少し煮たら盛り付ける。

②酢だこ

蒸したこを軽く水洗いし、水気を取ったら保存袋に入れる。そこに、出し用の昆布と酢、砂糖などを入れる。空気を抜き冷蔵庫で2日間漬けたら、一口大に切って盛り付ける。硬いので出来れば薄く切る方が見栄えが良く、食べやすい。

③たたき牛蒡

牛蒡は皮をこそげ取り、5cmに切り酢水にさらす。酢を加えた水で牛蒡を茹で、柔らかくなったら牛蒡をたたき。砂糖、醤油、胡麻を和えたら盛り付ける。胡麻はよくすりつぶした白胡麻を用いると良い。

④伊達巻

半片、卵、出し汁、調味料をミキサーに入れ、よく混ぜる。卵焼き器にサラダ油を敷き、卵液を流し入れる。弱火でじっくり焼き、ひっくり返して両面焼く。それを巻き簾で巻き、固定する。冷めたら切って盛り付ける。薄く切った方が見栄えが良い。

家族からのメッセージ

飾り切りが綺麗にできていました。味付けも丁度よく、美味しかった。来年も是非おせちを作ってもらいたい。(母)

焼き豚が美味しかった。肉の臭みを生姜が消していて、さっぱりとしていたので、売っているチャーシューよりも美味しかった。(父・兄)。

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

今回初めて飾り切りに挑戦した。ねじり梅にしたりするのは大変だったけど、綺麗に出来るととても嬉しかった。切り方一つで見栄えも華やかになり、おせちとしての価値も上がった気がした。私の家ではお雑煮しか作っていなかったの、これを機に毎年私がおせちを作ろうと思う。

初詣

いつ?

1月2日

どこで?

身延山久遠寺



味噌松風、海老の胡麻揚げ、伊達巻、胡桃入り田作り
黒豆、昆布巻、煮しめ、三色なます、酢蓮、梅花寒天



材料（4人分）

主な食品

・鶏挽き肉	150g	・牛蒡	200g
・長葱	10g	・蒟蒻	60g
・大塚人参	155g	・椎茸	40g
・海老	40g	・さやいんげん	30g
・卵	60g	・浅尾大根	200g
・半片	100g	・柚子皮	20g
・かたくち鰯	30g	・牛乳	200cc
・厚揚げ	75g	・赤ワイン	50cc
・里芋	150g	・粉寒天	1g

お正月の行事

お正月は凧揚げや百人一首等の遊びをしていた。
三日とろろ…お正月の三が日の最終日（3日）に長寿
や健康を願い、とろろ汁やとろろ御飯を食べる習慣。
お正月の御馳走で疲れた胃腸を労わる効果もある。

作り方

①味噌松風

長葱と大塚人参をみじん切りにする。ボールに鶏挽き肉、長葱、大塚人参を入れて混ぜ、清酒・砂糖・醤油の調味料を加えさらに混ぜる。フライパンに油を敷き、混ぜた鶏挽き肉を流し入れて両面を焼く。皿に取り出し、けしの実を上まぶし、味噌たれを添える。

②煮しめ

大塚人参と牛蒡は乱切り、厚揚げ、里芋、牛蒡、蒟蒻、椎茸は一口大に切る。さやいんげんは色良く茹で斜め切りにする。鍋に材料と出し汁を入れて火にかけて、沸騰したら砂糖、醤油、味醂で味を付け、汁気がなくなるまで煮る。

③三色なます

浅尾大根と大塚人参は線切りにする。柚子皮は約2cmの長さ切る。浅尾大根と大塚人参をボールに入れ、食塩を加えしんなりさせる。浅尾大根と大塚人参がしんなりしたら、砂糖、酢、食塩を加えて漬け込む。器に盛り付ける際に柚子皮を上のにせる。

④梅花寒天

鍋に粉寒天と水を入れ火にかけ、粉寒天が煮溶けたら砂糖を入れよく混ぜる。寒天液の半量をボールに移し、牛乳を加え型に流す。残りの寒天液に赤ワインと梅酒を入れ、アルコールが飛ぶまで加熱する。粗熱が取れたら固めた牛乳寒天の上に流し入れる。

家族からのメッセージ

味噌松風はけしの実のプチマとした食感がアクセントになり美味しかった。梅花寒天は色が綺麗で、アルコールが飛んでいるので子供でも食べる事ができる。お雑煮やお汁粉、栗金団を子供の頃によく食べていた。作りながら懐かしく思い出された。

花札

いつ？

お正月の期間

どこで？

祖父母の家
甲府市飯田



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

紅白なますの「なます」とは生の魚や野菜などを調味酢で和えた料理である。紅白なますは縁起が良いとされる紅白の「水引」に見立てた物で、「水引なます」とも呼ばれている。おせち料理は伊達巻や黒豆だけ毎年作っているが、今回はそれ以外の料理も作った。作る数と量がいつもより多かったため、調理作業は大変で、昔の人は凄いと改めて思った。おせちはなるべく彩りを良くし、また多様な食材や調理法で作る様に心がけた。



田作り、甘柿、焼き豚、筑前煮、伊達巻、数の子
黒豆、昆布巻、酢だこ、安曇野山葵の蒲鉾
紅白なます、栗金団、貝ひも、たたき牛蒡



材料（4人分）

主な食品

•かたくち鰯	50g	•卵	200g
•甘柿	100g	•貝ひも	100g
•大塚人參	50g	•栗の甘露煮	20g
•蓮根	300g	•紅はるか	200g
•鶏肉	120g	•焼き豚	100g
•蒟蒻	100g	•昆布巻	150g
•黒豆	150g	•山葵の蒲鉾	150g
•酢だこ	100g	•クチナシの実	1個
•牛蒡	300g	•伊達巻	200g
•浅尾大根	150g		

お正月の行事

「二年参り」という風習があり、大晦日の晩から元旦にかけてお参りをする。新年を太鼓の音と共に迎え、一年の幸福を祈る。この風習は新潟・長野のみで行われる行事である。

作り方

- ①筑前煮
材料の皮を剥いて、食べやすい大きさに切る。牛蒡と蓮根は、先に水から茹でて鶏肉は炒めておく。切った材料を鍋に入れ、砂糖、醤油、味醂、出汁で鍋をひたひたにして煮込む。汁がなくなるまで煮詰める。
- ②紅白なます
浅尾大根、大塚人參の皮を剥き、4cmの長さに線切りにする。ボールに食塩をかけて手で混ぜ、10分おく。合わせ酢を作り、水気を絞った浅尾大根、大塚人參に和える。
- ③栗金団
紅はるかを輪切りにし、茹でる。煮立ったら、裏ごしして、鍋に戻す。蜜を加え、弱火で練り上げる。栗の甘露煮を加え、静かに4分練る。
- ④たたき牛蒡
牛蒡の皮は剥かずに、灰汁抜きをする。沸騰したお湯に牛蒡を入れ茹でる。茹で上がった牛蒡を棒でたたいて潰し、酢、砂糖、醤油で味付けする。胡麻を振ったら完成。

家族からのメッセージ

初めて一からおせちを作ってもらったが、美味しかったと思う。栗金団が美味しかった。昔のおせちは手作りが主だったが、最近はお店で買うおせちばかりが回っていて悲しく感じる。少々薄味の我が家のおせちが作れ、嬉しかった。

玄関：お正月飾りのお花

いつ？

お正月

どこで？

甲府市
家の玄関



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

田作り・・・五穀豊穡
伊達巻・・・巻物
数の子・・・子孫繁栄
紅白なます・・・紅白でめでたい
昆布巻・・・健康長寿（喜ぶ）
栗金団・・・勝負運
牛蒡・・・細く長く幸せに
黒豆・・・マメに働く

おせちを一から作る風習がなくなってきている以前に、おせちを食べる習慣がなくなってきている。このままではいけないので栄養士を目指す私たちが、このような行事食を伝えていかねばならないと感じた。



つばら揚げ、茹で鶏の醤油漬け、干し柿の紅白なます
 紅はるかの金団、伊達巻、田作り、昆布しめ
 海老の揚げ漬け



材料（4人分）

主な食品

・浅尾大根	100g	・紅はるか	50g
・大塚人參	10g	・黒豆	10g
・甲州ころ柿	1個	・栗	2個
・鶏もも肉	2枚	・卵	2個
・にんにく	1片	・半片	1枚
・長葱	1本	・旨味調味料	大さじ1
・海老	2尾		

お正月の行事

12月の暮れに新年用の餅を親戚の家で搗く。
 近くのお寺に毎年参拝に行き、除夜の鐘を鳴らす。
 暮れの大掃除をする。

作り方

- ①海老の揚げ漬け
 頭をとり、殻は尻尾以外の殻をとって背を切る。切った背から背ワタを抜き小麦粉を軽くまぶし揚げ。調味液を作り、熱い内に漬け込む。少々長葱、玉葱、大塚人參の線切りを切れると良い。
- ②茹で鶏の醤油漬け
 鶏もも肉を巻いて、たこ糸で縛りにんにく、長葱と茹でる。鶏もも肉に火が通ったらジップロックににんにく、長葱、鶏もも肉、醤油を入れ一晩浸ける。
- ③伊達巻
 卵は全卵を使用する。事前に出しを取っておく。卵と出しを混ぜ、裏ごしした半片を加え、焼く。焼けたら巻く。冷めるまで巻いておき、薄く切る。
- ④干し柿の紅白なます
 最初に浅尾大根、大塚人參を線切りにして、食塩で揉む。その後干し柿を線切りにして、浅尾大根、大塚人參と合わせる。酢、味醂を加えて完成。できれば一晩おいて味をなじませる。

家族からのメッセージ

普段は滅多におせちは作らないが息子が美味しく作ってくれたので良い一年になりそう。
 おせちは美味しかった。(家族)
 大学の実習が生かしておせち一つ々のいわれ等勉強できて楽しかった。

餅つき

いつ?

12月30日午前

どこで?

南アルプス市

自宅前



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせちは「まめにくりくりかきとるように」から
 豆 栗 柿 鶏
 を使用して作った。
 山梨の特産品である大塚人參、浅尾大根、紅はるか、ヤーコン、米粉パウダー他学習できて良かった。
 授業で新しい食材が沢山知れて良かった。



金平牛蒡、酢蓮、煮しめ、紅はるか金団(林檎入り)
豚肉のブロック煮、黒豆、田作り、海老、蒲鉾、卵焼き
昆布巻、紅白なます

材料(4人分)

主な食品

• 牛蒡	200g	• 黒豆	100g
• 蓮根	150g	• かたくち鰯	50g
• 里芋	150g	• 海老	4尾
• 大塚人参	55g	• 蒲鉾	50g
• 浅尾大根	200g	• 卵焼き	4個
• 紅はるか	200g		
• 林檎	75g		
• 豚肉	500g		
• 柚子	10g		

お正月の行事

毎年1月の第2土曜日には家族揃って初詣に行く。
地区の行事として毎年1月14日にどんどん焼きが行われている。



作り方

- ①金平牛蒡
牛蒡を5cm位の長さに細く切る。水に浸しアクを抜く。切ったら酢水にさらす。鍋に油を熱し、牛蒡を炒める水と粉末和風出し、醤油、砂糖、清酒、味醂を入れ、炒め煮にする。汁気がなくなったら最後に胡麻を加える。
- ②酢蓮
蓮根の皮をむき5mm位の厚さの輪切りにする。蓮根は酢水にさらす。穴と穴の間をV字に切って角を丸く整えて花の形にする。砂糖、味醂、酢、食塩、水、昆布を鍋に入れ火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。蓮根を入れ、一煮立ちさせたら火を止める。鷹の爪を加えそのままの状態に粗熱を取る。
- ③煮しめ
里芋、大塚人参、浅尾大根、竹輪、半片、蒟蒻、いんげん豆を一口大の大きさに切る。昆布、出し汁、清酒、醤油、砂糖、味醂を入れて強火で汁気がなくなるまで煮る。最後に、いんげん豆を入れて一煮立ちさせる。
- ④紅はるか金団(林檎入り)
林檎の皮を剥いて、小さなサイコロ大に切って煮る。紅はるかを蒸したらすぐに皮を剥いて潰す。砂糖を加える。林檎と紅はるかを合わせる。

家族からのメッセージ

重箱に「綺麗に詰められているね。」と褒めてもらえた。酢蓮の切り方を工夫したので、華やかになったと言っていた。味付けも丁度よかったと言ってもらった。

初詣

いつ?

1月2日

どこで?

静岡県富士宮
浅間神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理は年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起物の料理である。五穀豊穰、国家平安、家族の安全と健康、健康長寿、子孫繁栄の祈りが込められている。蓮根の切り方を工夫して華やかさが出るようにした。色の全体のバランスを考えて盛り付けた。それぞれの料理に一つ々の意味があり、祈りが込められていることを知った。



紅はるか金団、煮豆、切り烏賊、田作り
豆腐の寄せ、蓮根の炒め物、金柑の甘露煮、伊達巻
海老、なまこの二杯酢、数の子



材料（4人分）

主な食品			
・田作り	50g	・黒豆	15g
・紅はるか	30g	・卵	4個
・林檎	30g	・半片	55g
・切り烏賊	50g	・海老	4匹
・蓮根	80g	・なまこ	100g
・金柑	30g	・大塚人參	60g
・数の子	100g		
・粉寒天	1g		

お正月の行事

初詣	双六	独楽回し
どんどん焼き	年賀状	剣玉
かるた大会	凧揚げ	めんこ
七草粥	鏡開き	初日の出

作り方

- ①なまこの二杯酢
なまこを塩揉みして3回位洗う。食塩でしっかりぬめりをとる。水分が取れたら両端を切り腹の方から縦に切り開く。内臓を取り出し綺麗に洗い細かく切る。器に入れて酢、醤油を加え混ぜる。
- ②伊達巻
卵、半片、味醂、清酒、砂糖、醤油、食塩を入れミキサーに入れよく混ぜる。フライパンをよく熱し、薄くサラダ油を敷き、ミキサーで混ぜたものを流し入れる。蓋をして中火で1分、とろ火で10分焼く。巻き簾の上に取り出し両サイドをカットしたものを芯にして巻き、輪ゴムで止め冷やす。
- ③田作り
フライパンに田作りを入れ、弱火で焦げないように空煎りする。鍋に醤油、砂糖、味醂、水を入れて煮立てる。そこに乾煎りした田作りを入れ混ぜながら味を絡める。皿にとりくっつかないように冷ます。
- ④切り烏賊
フライパンをよく熱する。切り烏賊を入れ弱火で空煎りする。そこに砂糖、醤油、味醂、清酒、水を入れ煮詰め、弱火で空煎りした切り烏賊を絡め、味をつける。皿にとり冷ます。

家族からのメッセージ

おせちと言っても結構、簡単な作り方の料理が多いので、これからも作ってほしい。重箱への盛り付けも上手にできていた。(家族)
大学で習ったので家で作れて良かった。おせちの奥深さを実感できた。

餅つき

いつ？

12月30日

どこで？

自宅
甲府市落合



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

伊達巻、江戸時代「カステラ蒲鉾」が伊達者たちの着物に似ていたので伊達巻と呼ばれる様になった。黒豆、「まめ」は元来、丈夫、健康を意味する言葉。「まめに働く」等の語呂合わせもある。数の子、数の子はニシンの卵。親から多くの子が出るのでめでたいと古くからおせちに使われた。

砂糖や醤油を多く使う料理が多かった。1つ々に意味があるので大切に作っていきたいと思った。



金平牛蒡、伊達巻、出し巻き卵、栗金団
煮豆、ハム、蒲鉾、肉巻き棒、ひじきの煮物



材料（4人分）

主な食品

・牛蒡	50g	・紅はるか	300g
・黒豆	120g	・大豆	20g
・栗	60g	・蒲鉾	70g
・卵	10g	・豚バラ肉	50g
・ハム	50g	・蓮根	30g
・ひじき	2g	・大塚人参	100g
・油揚げ	10g		

お正月の行事

昔から地域でどんど焼きをしている。
門松は年神を迎え入れる依り代と言われている。
初詣、初日の出を見る等、行動的に家から出られて
良い機会となった。

作り方

①平牛蒡

総ての野菜を長さを揃えて切る。牛蒡はよく灰汁抜きをする。フライパンに胡麻油を入れ、炒めていく。調味料を全て入れ、汁がなくなるまで煮る。

②出し巻き卵

卵と調味料と一緒に混ぜていく。卵焼き器に油を敷き、キッチンペーパーで拭いて火が熱して来たら卵を1/3入れる。箸でくるくると手前に丸めていく。それを繰り返して、形を整えて、簀巻きの上で粗熱を取る。

③栗金団

紅はるかの灰汁を取り、鍋に入れた水が沸騰したら紅はるかとクチナシの実を割り入れ、中火で茹でる。茹で終わったらザルに上げ、クチナシの実をとる。熱い内に潰し、シロップを入れる。それを煮て栗を入れる。

④伊達巻

半片をミキサーにかけそれに卵入れ調味料を入れる。バットに流し込み、オーブンで焼く。熱い内に海苔巻の様に巻く。冷めたら切り分ける。長さを揃えて切る。

家族からのメッセージ

手作りのおせち料理を作ってもらえて良かった。
レパートリーが多く、見た目もカラフルで食欲がそそられる様な仕上がりになっていた。
来年も期待している。

初日の出

いつ？

1月1日
午前7時

どこで？

神奈川県
江ノ島



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

起源は古く平安時代とされている。
当時人々は、作物の収穫を季節ごとに神様に感謝し、生活の節目をつけていた。
自然の恵みや収穫に感謝して神様に供えた料理を「節供（せつく）」という。
また、供えたものを料理として、大漁や豊作を願い、自然の恵みに感謝して食べた料理を「節句料理」という。



祝い煮しめ、海老のつや煮、蒲鉾のふくさ卵
のし鶏、黒豆、昆布巻き、菊花大根



材料 (4人分)

主な食品

• 海老	100g	• 卵	250g
• 蒲鉾	60g	• 蓮根	60g
• 里芋	80g	• 鶏挽き肉	300g
• 浅尾大根	50g	• 干し椎茸	30g
• 大塚人參	20g	• 椎茸	10g
• 黒豆	30g	• 焼き豆腐	80g
• 干瓢	2本	• 柚子	1個
• 筍	50g	• さやえんどう	3本
• 日高昆布	2枚	• 白身すり身	100g

お正月の行事

トランプ、礼会、餅つき、初詣、鏡開き、書初め
剣玉、初日の出、年越し蕎麦、凧揚げ、めんこ
独楽回し、双六、福笑い、七草粥、年賀状作り

作り方

- ①祝い煮しめ
干し椎茸は洗い戻す。(戻し汁大さじ5はとっておく) 具材を食べやすい大きさに切って茹でる。具材と調味料を鍋に入れる。落とし蓋をし、柔らかくなるまで中火で10~15分間煮る。
- ②海老のつや煮
海老は背ワタを抜き、ひげを切る。鍋に湯を沸かして海老を入れ、灰汁を除きながら2~3分茹で、氷水につけて冷ます。鍋に調味料を入れて沸騰させる。海老を加えて再び沸騰したら火を止め、煮汁につけて冷ます。
- ③蒲鉾のふくさ卵
具材を5mm角に切り、溶き卵、出し、醤油を合わせよく混ぜる。卵焼き器に流し入れ平らにならして弱火で焼く。冷ましてから一口大に切る。
- ④のし鶏
玉葱はみじん切りにして、ボールに卵、パン粉、味醂、味噌を加えて混ぜ、鶏挽き肉を加えてさらによく混ぜる。弱火で7~8分焼き、下半分がしっかり焼けたら、平らな皿や鍋の蓋を被せて上下を返して4~5分焼く。

家族からのメッセージ

美味しく作れていた。
のし鶏はもう少し味噌を入れるとさらに味がしっかりしてくると思う。手作りの良さが表現されていてどれも美味しかった。

お餅作り(あんこ、黄粉、すり胡麻)

いつ?

12月30日

お昼頃

大雄山最乗寺

どこで?

友達の家



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

神様に供えたもので作った料理を「節供料理」と言う。時代の流れの中で中国から節句の行事が伝わり、節会で神様に供えた料理を「御節供(おせちく)」と言い、略されて「おせち」と言われるようになった。

調理の工夫点: 海老の黒ずみを防ぐため、下茹でし、氷水につけて灰汁を除いた。のし鶏の肉ダネは味噌が入っているため焦げやすいので、弱火でじっくり仕上げた。

感想: おせち作りは初めてだった。幸せな1年を願って作る事ができた。継承していきたい。



チャーシュー、栗金団、筑前煮、金平牛蒡、黒豆
紅白蒲鉾、酢だこ、卵焼き、芋金団、松前漬け

材料（4人分）

主な食品

・豚ロース	400g	・卵	5個
・蓮根	200g	・蒲鉾	100g
・蒟蒻	140g	・酢だこ	150g
・里芋	8個	・昆布	2枚
・大塚人参	200g	・黒豆	100g
・干し椎茸	3枚	・牛蒡	100g
・海老	100g	・紅はるか	600g
・クレール	1枚		

お正月の行事

初詣、初日の出、鏡開き、書き初め、七草粥
獅子舞、お汁粉、お雑煮、おせち作り、かるた大会
餅つき、剣玉、めんこ、羽子板、小倉百人一首

作り方

①黒豆

前日に豆を水に浸けておき、圧力釜に水と砂糖、食塩を入れ強火にかける。重りが回りだしたら、15分～20分煮て火を止め、そのまま冷えるまで待つ。

②筑前煮

蓮根を切って酢水にさらし、蒟蒻は灰汁抜きをし、里芋は下茹でをする。干し椎茸を戻し、他の材料を切る。鍋に油を敷いて炒め、出し汁で煮る。その後、砂糖、醤油、味醂、清酒を加えて煮含める。

③松前漬け

清酒、醤油、味醂を一煮立ちさせ、刻み昆布と刻んだするめいかを和える。大塚人参を線切りにし、混ぜる。

④芋金団

紅はるかを茹で、フードプロセッサーにかける。砂糖、クチナシの実を入れる。ラップで茶巾絞りにする。

家族からのメッセージ

母方の祖父が手作りで作った鬼すだれで、祖母が作った伊達巻を食した事がある。筑前煮の味付けが少し薄かったものの、美味しかったと言われた。おせちの奥深さが勉強できて良かった。来年も頑張るといふ気持ちが強くなった。

初詣

いつ？

1月7日

どこで？

金櫻神社
甲府市御岳町

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

黒豆：まめに働くや健康を意味する。
筑前煮：根菜類は土の中で根を張り育つ事から、子孫繁栄や末永い幸せを願う意味がある。
栗金団：金運アップを願う意味。

切り方や手順について、不安なところがあったけれど、母からの助力があり、作成する事が出来て良かった。



黒豆、伊達巻、田作り、柚子なます
牛蒡の鶏肉巻き、栗金団、焼き豚、煮しめ



材料（4人分）

主な食品

・牛蒡	200g
・紅はるか	300g
・鶏もも肉	350g
・浅尾大根	200g
・大塚人参	120g
・黒豆	250g
・蓮根	300g
・かたくち鰯	30g

お正月の行事

・凧揚げ	・お年玉	・独楽回し
・羽子板	・初詣	・双六
・お雑煮	・餅つき	・書き初め

作り方

①煮豆

黒豆は洗って水気を切って一晩黒豆を水に浸す。砂糖、食塩、醤油、重曹と一緒に火にかける。灰汁を取りながら弱火で3時間煮る。火を止めて、そのまま冷やして味を含ませる。

②伊達巻

卵、半片、砂糖、味醂、清酒、醤油をミキサーで混ぜ合わせる。ザルで濾して、フライパンで焼く。焦げ目が付いた方を下にして巻いていき、冷ます。冷めてから切る。

③田作り

ごまめをフライパンで折れるくらいまで弱火で煎り、ザルに入れ、振るって冷ましておく。フライパンに味醂、醤油、砂糖を合わせて火にかけ、とろみがついてきたら冷ましておいたごまめを入れて手早くからめてバットに広げて冷ましてから白胡麻をふる。

④柚子なます

浅尾大根と大塚人参は皮をむき、線切りにする。砂糖と食塩をまぶし、10分おく。酢、味醂、醤油を加えて混ぜ、柚子の搾り汁と皮の線切りを加えて10分置き、汁気を切る。

家族からのメッセージ

初めて作ったにしては、上手にできていたと思った。
伊達巻は少し味が薄かった。
昔とあまり変わらない。
来る年もお正月様をしっかり迎えたい。

初詣

いつ？

元旦

どこで？

神奈川県



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理は年神様に供えるための供物料理で、元々は季節の節目に行う節供の料理を「御節供」「御節料理」といい、やがて正月をさすようになった。
黒豆は、元気に働けますよという意味があり、豆は元来、丈夫・健康を意味する言葉で「マメに働く」等のゴロ合わせからも、おせち料理には欠かせない料理である。
いつも食べる側だったけど今度は作る側で、時間もかかるし大変だった。



八幡巻き、紅白なます、栗金団
裏白椎茸、ローストビーフ、金平牛蒡
筍の土佐煮、炊き合わせ



作り方

①八幡巻き

大塚人蔘、牛蒡、さやえんどうを8cmの拍子木切りにし醤油と清酒で下地をつける。牛肉で下味をつけた野菜を巻き中火で焼く。火が通ってきたら仕上げ用の調味料を加えて煮詰まるまで焼く。

②紅白なます

浅尾大根、大塚人蔘を線切りにし、食塩を振っておく。水気を絞って酢、砂糖を加え、柚子のみじん切りを加える。中身をくり抜いた柚子の皮に紅白なますを詰めて盛り付ける。

③栗金団

安納芋を2cmに切り、皮をむいて水にさらしておく。安納芋を水から茹で熱い内にすり潰す。味醂、砂糖を加え固くなるまで火にかけて練り上げる。栗の甘露煮を半分に切って加える。

④裏白椎茸

椎茸の軸を取り片栗粉を少量振る。鶏挽き肉に溶き卵、食塩、胡椒、片栗粉を加え、椎茸の傘に詰める。油で狐色にならない程度に揚げる。出し汁、醤油、清酒を合わせた汁で煮含める。



海藻からできたクレールは食べられるフィルムである。

材料(4人分)

主な食品

・牛肉	200g	・牛ロース	700g
・大塚人蔘	70g	・筍	200g
・牛蒡	70g	・蒲鉾	100g
・いんげん豆	50g	・紅はるか	120g
・浅尾大根	200g	・柚子	1個
・安納芋	600g	・干瓢	20g
・栗甘露煮	200g	・クレール	1枚
・椎茸	40g		
・鶏挽き肉	60g		

お正月の行事

- | | | |
|--------|------|-------|
| ・どんど焼き | ・鏡開き | ・書き初め |
| ・凧揚げ | ・初詣 | ・初日の出 |
| ・七草粥 | ・お年玉 | ・剣玉 |

家族からのメッセージ

元日よりやや遅いおせち作りだったが料理は好評でみなよく食べていた。特に裏白椎茸は普段の料理と比べると珍しい料理なのか評判が良かった。また料理してほしいとの声も多かったので「作り甲斐」があったと思う。

餅搗き

いつ?

12月30日
午前8時頃

どこで?

北杜市須玉町
祖父母の家



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理というものは今回初めて作ったが、品数も一品当たりの量も多いため作るのはとても大変な作業だった。しかし、日本の伝統的で見栄えも凝った料理を作るのは楽しい面も多かった。来年ももっとしっかりとした料理でおせちを作るさまにしたいと思う。



金平牛蒡、海老伊達巻、栗金団、花蓮根、田作り
 柚子の砂糖漬け、煮しめ、錦卵、紅白なます



材料 (4人分)

主な食品			
・牛蒡	200g	・大塚人参	165g
・海老	50g	・干し椎茸	50g
・半片	100g	・筍	150g
・卵	L7 個	・さやえんどう	20g
・栗の甘露煮	4 粒	・鶏胸肉	100g
・紅はるか	340g	・蒟蒻	50g
・クチナシの実	少々	・かたくち鰯	60g
・柚子	200g	・胡麻	少々
・蓮根	150g	・胡桃	20g
・里芋	150g	・浅尾大根	250g

お正月の行事

羽根つき、凧あげ、いろはかるた、めんこ
 達磨落とし、福笑い、独楽回し、門松、注連縄
 鏡餅、お屠蘇、若水、初詣、書き初め
 昔は重箱に入ったおせちは売っていなかった。

作り方

- ①海老伊達巻
 海老を細かく切る。半片は擂り粉木で練り、卵、海老、砂糖、清酒、味醂、醤油を入れてよく攪拌する。フライパンを熱し、油を敷いたら生地を入れ、蓋をして弱火で10分程蒸す。火が通ったら温かい内に巻き簾で巻く。
- ②金平牛蒡
 牛蒡は洗って包丁の背で皮をこそげ取る。線切りにし水に浸ける。鍋を熱し油を敷いて牛蒡を炒める。醤油、砂糖、味醂、酒で味付けをし、味を見ながら好みで唐辛子を入れる。最後に胡麻油を回して混ぜる。胡麻を振りかける。
- ③煮しめ
 椎茸の戻し汁は漉す。蒟蒻、えんどう、椎茸以外は同じ大きさに切り、蒟蒻は薄く切りねじる。鍋に鶏胸肉、筍を入れ、清酒、醤油、味醂、砂糖で味付けをする。最後にえんどうを入れる。
- ④田作り
 かたくち鰯を炒って皿にとる。醤油、砂糖、味醂を火にかけ、沸騰してきたらかたくち鰯、胡桃、胡麻を加えて合える。

家族からのメッセージ

錦卵や栗金団、手間がかかるのでやめていた手作りを食することができました。限られた時間の中であれだけの品数を作ったのは立派。作りたてを食べるのではないおせち。どうやって食べる時にベストな味付けにするかが来年への課題でしょうか。とはいえ、よく頑張りました。ごちそうさまでした。

初詣

いつ?

1月3日

どこで?

住吉神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

紅白蒲鉾…日の出を象徴。
 伊達巻…伊達者(シャレ者)の着物に似ていたのが由来
 錦卵…黄身は金、白身は銀にたとえられている。
 黒豆…丈夫、健康を意味し、まめに働くの語呂合わせ
 牛蒡…細く長く幸せでいられる様に
 伊達巻は長生きを意味する海老を入れ、甘さを控えた。
 里芋は甲斐市特産品の八幡芋を使用。
 おせちを作り終えるのにこんなにも労力があるとは思わなかったが、これから毎年作ってみたい。



田作り、鶏しんじょ、蟹のきぬた巻き
昆布巻き、干し椎茸の含め煮酢蛸なます、抹茶栗金団
海老の含め煮、帆立のウニ焼き、蒟蒻の炒め煮
人参と牛蒡の煮物、海老の甘辛煮



材料 (4人分)

主な食品

・かたくち鰯	70g	・大塚人参	1/2 本
・蒲鉾	1 本	・牛蒡	1 本
・海老	3 尾	・干し椎茸	1 2 枚
・鶏挽き肉	200g	・蒟蒻	1 枚
・卵	4 個	・酢だこ	100g
・蟹	150g	・いくら	大さじ 2
・豚挽き肉	150g	・浅尾大根	300g
・昆布	1 枚	・紅はるか	500g
・干瓢	12 本	・栗	20 粒
・ツナ	1 缶	・帆立	8 個
・クレール	1 枚	・練りウニ	大さじ 1/2

お正月の行事

こどもクラブでお正月飾りの回収があり、お正月飾りとお賽銭をもらう。それをどんど焼きで用いる。どんど焼きは河原で行い、甘酒と豚汁が振る舞われる。

作り方

①茶栗金団

紅はるかをみょうばんが入った水に浸けた後、軟らかくなるまで煮て、こし器で裏ごしする。裏ごしした紅はるかは砂糖、食塩、栗の甘露煮の蜜を鍋に入れ中火でぼつぼつするまで混ぜた後、水飴入れたりつやを出す。半分にし、一つに栗を入れ、もう一つ抹茶と混ぜた後、二つをさっくり混ぜる。

②ツナの昆布巻き

昆布は水で戻し、干瓢は塩もみしてから水に浸ける。ツナは油を切って清酒、味醂、醤油と共に鍋に入れ、煮きる。昆布の水気を切り20cmの長さになり、ツナを巻く。干瓢で二カ所を結び、昆布の戻し汁で煮る。砂糖と清酒と醤油を入れて煮る。

③鶏しんじょ

すり鉢に鶏挽き肉、生姜、赤味噌、砂糖を入れてする。鶏挽き肉と清酒、砂糖、醤油を入れ弱火で煎る。バットで冷ます。すり鉢に湿らせたパン粉と片栗粉、煎った挽肉、溶き卵を入れよく混ぜる。ラップに油を塗り、巻いて形を整える。端をねじり、蒸し器で15分蒸す。フライパンで焼き色をつける。

④蟹のきぬた巻き

卵を薄焼き卵にする。すり鉢に豚の挽き肉と蟹の身を加えすり混ぜる。清酒、砂糖、すり生姜、食塩、胡椒、溶き卵、片栗粉を順に入れてすり混ぜる。薄焼き卵の綺麗な方を下にし、すり身を乗せて均等にし、手前から巻く。巻き終わりを下にし、蒸し器で中火約 15 分蒸す。冷めてから7から8mmの厚さに切る。

家族からのメッセージ

料理本を参考に、おせち料理作りお疲れさまでした。母子家庭になってからはおせち料理を作る事もなくなり、アドバイス出来なかったが、これからは一品ずつでも家庭の味を生かしたおせち料理を増やしていこう。なますは美味しかった。

成人式

いつ?

1月7日

どこで?

富士川町
町民文化ホール

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理は大漁や豊作を願い、自然の恵みに感謝して食べた「節句料理」がおせち料理の始まり。田作りは豊作を祈願し、紅白蒲鉾は魔除けや清浄、栗金団は幸運を運ぶ。紅白なますは平安と平和、えびは長寿を願う食べ物、昆布巻きは子孫繁栄などがある。栗金団は抹茶を入れ色に変化を加えた。昆布巻きもツナを入れた。おせち料理は一日かかる重労働で大変だった。今は店でのおせち料理が売られていて楽できるが昔は大変だったんだなと思った。



伊達巻、海老の旨煮、牛蒡の鶏肉巻き、蒲鉾、煮豆
 昆布巻き、金平牛蒡、田作り、栗金団、なます



材料 (4人分)

主な食品

• 牛蒡	400g	• 卵	4 個
• 唐辛子	少々	• 蒲鉾	50g
• 紅はるか	680g	• 海老	50g
• 栗甘煮	10 粒	• 黒豆	40g
• 浅尾大根	200g	• かたくち鰯	50g
• 大塚人参	50g	• 干瓢	1 本
• 柚子	1 個	• 昆布	2 枚

お正月の行事

初詣、はいがしき、おせち料理を作る、凧揚げ
 年賀状を書く、かるた大会
 家では大晦日にけんちん汁と尾頭付きの魚を食べる。

作り方

- ①金平牛蒡
牛蒡の皮をとり、線切りにして酢水にさらして灰汁をとる。鍋に油を敷いて牛蒡を炒め、醤油、砂糖、味醂を加える。唐辛子を加えて汁がなくなるまで煮る。
- ②栗金団
紅はるかを切り、水にさらす。皮をむいて柔らかくなるまで茹でる。熱い内に裏ごしをする。水と砂糖、甘露煮の液、味醂を加えてよく練る。仕上げに食塩を加えて味を調え、栗を加える。
- ③なます
浅尾大根、大塚人参を線切りにして塩でもむ。柚子の皮を取り線切りにする。浅尾大根、人参、柚子を酢と砂糖で和える。
- ④牛蒡の鶏肉巻き
牛蒡の皮を取り、10cmに揃えて切り、酢水に浸ける。鶏肉に下味をつける。鶏肉で牛蒡を巻く。フライパンで油を熱し、合わせ目を下にして焼き目をつける。圧力鍋に調味料と巻いたものを入れ、5分強火で加熱する。フライパンに移し、煮詰める様に絡める。

家族からのメッセージ

初めて作ったおせち料理でしたが、メニューや彩りを考えながら、一生懸命取り組んでいた。線切りも上手になっており感心した。
 味付けも良く、美味しく食べる事ができ、楽しいお正月を迎えられた。

お汁粉

いつ?

1月3日
 朝食の時

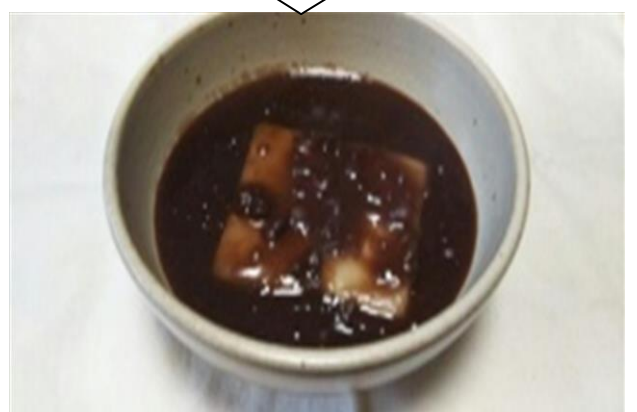
どこで?

山梨市上之割



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

栗金団…豊かさと勝負運を願って。
 紅白なます…紅白でおめでたい
 金平牛蒡…牛蒡は細く長く幸せに
 保存がきくように味を濃い目にした。
 毎年おせちは作っていなかったけど今回作ってみて、一つ々の言われを思いながら作ることで、食べる人が今年も元気でいれば良いと思った。



伊達巻き、栗金団、黒豆、角煮、柚子大根
田作り、蒲鉾、花蓮根、蕎麦寒天
わかさぎの甘露煮、小海老の佃煮、金柑の甘露煮



材料（4人分）

主な食品

・卵	4個	・胡桃	150g
・半片	210g	・浅尾大根	300g
・長芋	400g	・柚子	100g
・栗甘煮	8粒	・蒲鉾	50g
・黒豆	100g	・胡瓜	20g
・豚バラ肉	500g	・蓮根	200g
・生姜	20g	・蕎麦(乾)	30g
・長葱	60g	・粉寒天	2.5g
・小魚	30g	・わかさぎ	40g
		・小海老	5g

お正月の行事

凧揚げ、羽根つき（中国から伝わった）
かるた大会、百人一首
今では「お年玉」というとお金をもらうのが一般的
だが元々はお餅だったといわれている。

作り方

①伊達巻き

ちぎった半片をすり鉢に入れ、細かくなるまでする。そこに卵を少しずつ加え混ぜ、砂糖、味醂を入れ混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、温まってきたら一度濡れ布巾で冷やす。再び中火で熱し生地を流し焦げ目がついたら裏返して裏面は弱火で焼く。焼けたら巻きすに焦げ目の付いている方を上にして巻き輪ゴムで止める。冷めたら食べやすい大きさに切る。

②栗金団

長芋の皮を剥く。2cm位の輪切りにし柔らかくなるまで中火で蒸す。熱い内に裏ごしし、砂糖、甘露煮の汁を加えよく練る。仕上げに食塩を加えて味を整え、甘露煮の栗と混ぜる。

③田作り

くるみを程よく焦げ目がつくまで弱火で炒り、一旦取り出しておく。いりこも同様に簡単に折れる位になるまで弱火で炒り、一旦取り出しておく。どちらとも細かいかすを取り除いたら合わせておく。フライパンに砂糖、醤油、清酒を加え煮詰まってきたら火を止め、混ぜ合わせたいりこ胡桃の上にかけてよく絡ませる。

④蕎麦寒天

蕎麦を茹であげて、麺つゆで濃い目に味をつけておく。粉寒天に400ccの水で煮溶かし、漉す。味付けした蕎麦を容器に敷き詰め、煮溶かした寒天を流し入れる。粗熱がとれたら青のりを振り冷蔵庫で固める。

家族からのメッセージ

年末から時間を掛けて作っていた。昔と違い近頃は家でも『おせち料理』を作る機会が減り久しぶりに料理で正月気分を味わう事が出来、家族に取っても良い課題でした。伊達巻が特に味も見た目を良かった。

大須観音

いつ？

1月2日

どこで？

愛知県名古屋市

中区大須二丁目

21-47



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

栗金団→色が金色から財宝が増える 黒豆→まめに働ける様に
田作り→豊作祈願 海老→ひげが長いことから長寿を願う
伊達巻→形が巻物に似ている事から頭が良くなる
工夫した点は出身が長野なので県の特産品を多く使う事を心がけた。
重箱に詰めた時にきれいに見える様に色彩も工夫した。こんなに多くのおせち料理を作ったことが無かったので大変だった。作る事によりおせち料理の由来等も知れて良かった。



柚子大根、豚バラチャーシュー、海老、田作り
水かけ菜と油揚げの煮びたし、伊達巻卵、太巻き



材料（4人分）

主な食品

・浅尾大根	250g	・油揚げ	45g
・柚子(搾り汁)	15g	・卵	3個
・柚子(皮)	適量	・半片	100g
・唐辛子	適量	・黒豆	100g
・豚バラ	500g	・蒲鉾	50g
・水かけ菜	85g	・かたくち鰯	30g
・大塚人參	30g	・蓮根	20g
・蒟蒻	40g	・筍	15g

お正月の行事

お正月は小学生だった頃によく、兄と羽根つきをやった。正月は遺影に年神様をお迎えする行事のため、年末に煤払いをしたり、正月に門松やしめ飾りをしたりする。

作り方

①柚子大根

浅尾大根を食べやすい大きさに細長く切る。砂糖、食塩、酢、柚子の搾り汁（一個分）、柚子の皮を入れて揉む。その後、唐辛子を適量加えて味を整える。

②豚バラチャーシュー

圧力鍋に醤油、清酒、味醂、水を入れて煮立たせ、その中に豚バラブロックを入れて柔らかくなるまで鍋にかける。

③水かけ菜と油揚げの煮

浸し
水かけ菜は4cmに、油揚げは3cm程度に細長く切り、大塚人參は薄いちょう切りに切る。フライパンに胡麻油を敷き、材料を入れる。ポン酢と味醂を加え汁気がなくなるまで炒める。

④伊達巻卵

卵を割り、手でちぎった半片を加える。ハンドミキサーでよく混ぜる。オーブントースターで焼き、巻き簾で卵をまいて輪ゴムで2、3か所止めて冷蔵庫で冷やす。

家族からのメッセージ

久しぶりにおせち料理をわが家で作って食べたのだが、色々な味付けだったり調理法も様々であり、とても美味しかった。見た目も鮮やかで食欲を増す盛り付けであった。おせち料理だからこそ食べる料理もあって非常に良かったと思う。

初日の出（ダイヤモンド富士）

いつ？

1月1日

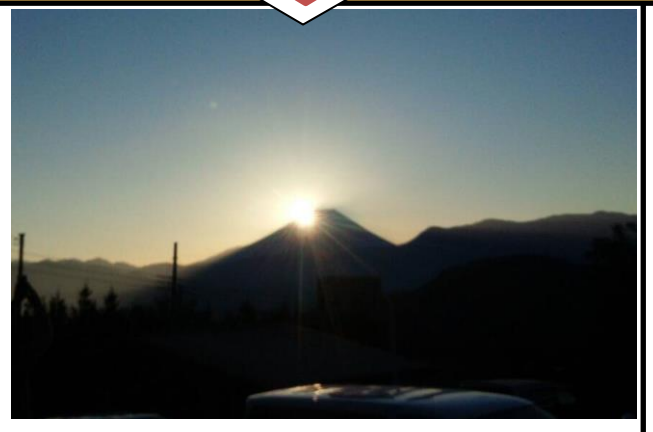
どこで？

富士川町穂積地区



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理とは、もともとは季節の変わり目とされる節に、紙に供え物をし、宴を開くという宮中行事として用いられていた。「御節供料理」と呼ばれたこの料理は、いつしか庶民の間にも広がり、お正月の「おせち料理」として広まっていった。初めておせち料理をつくったので、戸惑ったがいろいろな食材を使い様々な料理をする事ができて楽しかった。見た目をよくするために、食材の色を生かしながら調理をした。



伊達巻、黒豆、田作り、海老の酒塩焼き、白和え
ローストビーフ、野菜の煮物、甲州ころ柿、金団



材料（4人分）

主な食品

・半片	100g	・栗	150g
・卵	240g	・牛蒡	100g
・黒豆	150g	・筍	60g
・ごまめ	40g	・さやえんどう	10g
・有頭海老	120g	・柿	70g
・肩ロース肉	400g	・椎茸	2枚
・大塚人参	80g	・豆腐	70g

お正月の行事

初詣、おみくじ、お年玉、かるた大会、書き初め
剣玉、おせち作り、鏡開き、七草粥、羽子板
凧揚げ、独楽回し、トランプ、達磨落とし、大掃除
正月飾りに参加する

作り方

①伊達巻

半片、卵、味醂、砂糖、食塩、麵つゆをミキサーに入れて混ぜる。フライパンに油を敷き、生地を流し込み、アルミホイルで蓋をして、約 15 分焼く。焼けたら巻き簾で巻き、切って盛り付ければ完成。

②黒豆

圧力鍋に水と黒豆を入れ、豆を戻す。砂糖、醤油、食塩を入れて煮る。煮えたら容器に入れ冷ます。

③田作り

ごまめをフライパンで煎り、別のフライパンで煮詰めた砂糖、味醂、醤油に絡める。

④ローストビーフ

牛の塊肉に食塩、胡椒を振り表面を焼く。ジップロックに肉を空気を抜きながら入れたものをお湯を張った炊飯器の中に入れて 40 分程待つ。

家族からのメッセージ

普段はおせちは作らないことが多いですが、久しぶりに作り、協力してもらった。息子は初めて作る料理が殆どで苦戦していましたが、美味しくできた。今年程「お正月」を感じた年は今までになかった。

初詣

いつ？

12月31日～1月1日

どこで？

山梨県
武田神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

数の子・子宝に恵まれ、子孫繁栄。ニシンの子なので「二親健在」にも通じる。
田作り・イワシが畑の肥料だった事から「田作り」「五万米」（ごまめ）と呼ばれ、豊作祈願の料理。また、小さくても尾頭付き。
黒豆・まめに（勤勉に）働き、まめに（丈夫で元気に）暮らせるように。



煮しめ、田作り、伊達巻、昆布巻き、栗金団
 黒豆、蒲鉾、酢蓮根、野菜の肉巻、なます
 鰯の照り焼き、長芋羊羹、ミートローフ



材料 (6人分)

主な食品

・筍	100g	・鶏肉	265g
・椎茸	90g	・長芋	50g
・蓮根	90g	・胡桃	5g
・里芋	80g	・浅尾大根	90g
・牛蒡	70g	・鰯	3切れ
・昆布	25g	・蒲鉾	90g
・蒟蒻	95g	・黒豆	90g
・大塚人參	90g	・紅はるか	90g
・さやいんげん	50g	・栗	80g
・干瓢	10g	・ごまめ	70g
・粉寒天	2g	・クレール	2枚

お正月の行事

羽根つき→子供の厄払い
 凧揚げ→高く上がるほど元気に育つ
 福笑い→家族で大笑いする事で、福を呼ぶこむ
 独楽回し→芯が通っている、お金が回る

作り方

- ①煮しめ
 野菜と肉を切る。鍋に油を敷いて柔らかくになりやすい野菜から炒め、出し汁、醤油、砂糖、清酒、味醂を入れ、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮込む。鶏肉はフライパンに油を敷き、生姜と一緒に炒める。肉を鍋の中に入れて水分がなくなるまで一緒に煮込む。
- ②野菜の肉巻
 鶏肉を観音開きにし、塩胡椒をする。大塚人參とさやいんげんを切る。鶏肉で野菜を巻き、タコ糸で縛る。焦げ目がつくようにフライパンで焼き砂糖、醤油、味醂を入れ野菜に絡める。
- ③鰯の照り焼き
 フライパンに油を敷き、鰯に焼き色がつくように焼き、醤油、味醂、清酒、砂糖のたれを全体にかける。時々かけながら、魚に照りが出る様にし、汁気がなくなるまで焼く。
- ④長芋羊羹
 (上層) 長芋をすりおろす。粉寒天を沸騰させその中に長芋と砂糖を入れる。(下層) 粉寒天を沸騰させたところにあんこを入れる。バットに下層を入れ、氷水の中に入れ、少し固まったら上層を加え、冷蔵庫で冷やす。

家族からのメッセージ

味も彩りも良く、どれも美味しく出来ていた。伊達巻に長芋を入れる事でふわふわしていて良かった。田作りはいつも胡麻を使っていたけれど、今回胡桃を使って香りが高く、良かった。
 長野県はおせち料理を31日に食べるという事に驚かれた。

いつ?

12/31-1/2

家族で京都への初詣

どこで?

伏見稲荷大社
 (京都府京都市)



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理は年神様へのお供え料理であり、また家族の幸せを願う縁起ものの料理でもある。五穀豊穡、子孫繁栄、家族の安全と健康等の祈りを込めて山海の幸を盛り込む。
 長野県の郷土おせちである長芋ようかんや伊達巻にも長芋を入れた。また年取り魚としてぶりを食べることも特徴。鰯の照り焼きはべた々しているのでクレールを使った。仕切りとしても良かった。
 去年も作ったが、やはりおせち料理は1日かかり、作るだけでなく詰めるのも大変だった。でも年に一度の大切な日であるので、これから先大人になっても作りたいと思った。



金平牛蒡、牛蒡の鶏肉巻き、蒲鉾、黒豆
なます、厚焼き玉子、筑前煮、栗金団、田作り

材料（4人分）

主な食品

・牛蒡	250g	・蒟蒻	80g
・鶏胸肉	200g	・レタス	3枚
・浅尾大根	200g	・ごまめ	100g
・大塚人參	50g	・竹輪	40g
・卵	5個	・栗	80g
・黒豆	70g	・紅はるか	少々
・椎茸	2枚	・柚子の皮	50g
・蒲鉾	70g	・筍	100g
・里芋	50g		

お正月の行事

元旦：初日の出

7日：七草粥（無病息災）

11日：鏡開き（神様の力が宿った餅をいただく）

14日：どんと焼き（正月飾りなどを焼く）



作り方

①厚焼き玉子

卵、砂糖、食塩、出し汁を混ぜ合わせる。フライパンを温め濡れ布巾で冷ます。卵を8割流し入れ焼いていく。残りの卵を入れ、形を整える。

②金平牛蒡

牛蒡は洗い皮を剥き、4cmに揃えて切る。鍋に油を流し、牛蒡をよく炒めだし汁を加え煮る。調味料を加え、さらに煮る。唐辛子を加える。

③牛蒡の鶏肉巻き

牛蒡は10cmに切り肉に下味をつける。牛蒡を肉で巻く。フライパンを熱し肉を焼く。圧力鍋に調味料と肉を入れ約5分加熱する。フライパンに移し煮詰める様に絡める。

④なます

浅尾大根と大塚人參を線切りにする。調味液を作る。切った材料を調味液に絡める。浅尾大根と大塚人參は厚さと長さを揃えて切る。味をしみ込ませる。

家族からのメッセージ

基本的にもどれも美味しかった。
もう少し丁寧にした方が良い。金平牛蒡が辛過ぎた。
様々な種類を作ってくれたので食べ甲斐があり、おせちを楽しめた。

初詣

いつ？

1月2日

どこで？

身延山久遠寺



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

なます：紅白でおめでたい
田作り：小さくても尾頭つき
栗金団：豊かさや勝負運を願って
紅白蒲鉾：紅白は祝の色
煮豆：まめに働く様願って
海老：腰が曲がらない様願って



野菜なます、酢蓮根、煮しめ、栗金団、伊達巻
錦卵、煮豆、田作り、切いかの佃煮、結び昆布、蒲鉾
焼き海老、数の子、蟹、林檎ジュースゼリー、果物



材料 (4人分)

主な食品

・蓮根	300g	・有頭海老	300g
・牛蒡	80g	・ズワイ蟹	50g
・干し椎茸	50g	・イクラ	20g
・水煮筍	100g	・数の子	100g
・大塚人參	100g	・紅白蒲鉾	200g
・紫花豆	80g	・半片	100g
・卵	500g	・いりこ	50g
・柚子	300g	・切り烏賊	50g
・紅はるか	400g	・鶏もも肉	100g
・栗甘露煮	80g	・浅尾大根	200g

お正月の行事

初詣、餅つき、三九郎(長野県中信地区での名称)
元旦マラソン(私の住んでいる長野県松川村で行われ
る。村内の神社へ初詣と共に新年の祈願をする)
注連飾り、七草粥、鏡開き、かるた大会

作り方

①伊達巻
半片を潰し、卵と混ぜ合
わせ、砂糖、味醂、食塩、
出し汁を加える。フライ
パンで焼き色がつくまで
焼き、すだれで手前から
巻く。1時間程経ったら、
食べやすい大きさに切り
分ける。

②野菜なます
浅尾大根、大塚人參、柚
子の皮は細い線切りにす
る。浅尾大根は水分が多
いので軽く絞っておく。
砂糖、酢、食塩で調味し、
中身をくり抜いた柚子の
器に盛る。

③切り烏賊の佃煮
切り烏賊はフライパンで
軽く煎る。醤油と砂糖を
混ぜ合わせる。切り烏賊
はフライパンから出し、
調味料と混ぜ合わせる。

④林檎ジュースゼリー
鍋に林檎ジュースを入
れ、温まったら粉寒天を
入れて溶かす。バッドに
入れ、粗熱を取り固まっ
たらサイコロ状に切り分
け、黄桃を上飾る。林
檎ジュースは、信州松川
産を使用した。

家族からのメッセージ

子孫繁栄、無病息災、豊作等を祈り、縁起の良い材料
をなるべく使って、お節料理に挑戦している姿がみら
れました。色合いを意識して盛り付けをしていたり、
味も良かったです。手間のかかったおせち料理を家族
一同でいただけて、よいお正月でした。

どんどん焼き

いつ?

1/14 (土)

どこで?

甲府市岩窪町



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理は、縁起の良い食品を選び、年の初めに家内の無病息災を
祈って食べる。
田作りはゴマメともいう様に米が五万と収穫できるように、という意
味がある。
三が日に毎年来客があるため、量も品数も多く作った。毎年作る料理
もあるが、伊達巻や錦卵、酢蓮根等は作った事がなかったため、食べ
た人からも好評だった。祖母や母、姉に手伝ってもらいながら楽し
く作る事ができた。親子三代でこの様に料理をする機会はありません
のでとても嬉しかった。



伊達巻、田作り、牛蒡の鶏肉巻き、鱈子のチーズ和え
なます、筑前煮、栗金団、海老、紅白蒲鉾、数の子



材料（4人分）

主な食品

・卵	5個	・干し柿	100g
・半片	2枚	・筍	150g
・ごまめ	40g	・蓮根	150g
・牛蒡	150g	・蒟蒻	150g
・鶏肉	200g	・京芋	150g
・鱈子	60g	・干し椎茸	4枚
・カッテージチーズ	60g	・紅はるか	340g
・浅尾大根	200g	・栗甘煮	8粒
・大塚人参	210g		

お正月の行事

凧揚げ、達磨落とし、お手玉、独楽回し、福笑い
剣玉、かるた大会、羽根つき、鏡開き、書き初め
初日の出、双六、年賀状、お年玉、門松、大掃除
障子貼り、正月飾り

作り方

- ①伊達巻
卵、半片、砂糖、食塩、蜂蜜、味醂、清酒、醤油、出し汁をミキサーに入れよく混ぜる。ザルで漉し、温めたフライパンに入れ、弱火で焼き色がついたら裏返し、両面焼く。熱い内に巻き簾にのせ、巻いて輪ゴムで止め冷めるまで待つ。冷めたら好きな厚さに切る。
- ②田作り
ごまめをフライパンで煎る。別の鍋に砂糖、醤油、味醂、清酒を入れて煮立たせる。煮立ったらごまめを入れて合わせ、皿の上に広げ冷ます。
- ③牛蒡の鶏肉巻き
牛蒡は、皮をむき酢水に浸け、縦に四つ切りにする。鶏肉は、下味をつける。広げ、牛蒡を巻き、フライパンで焼き色をつける。鍋に出し汁、醤油、砂糖、清酒、味醂と鶏肉を入れ、一度煮立たせる。煮立ったら弱火にし、中までしっかり火を通す。
- ④鱈子チーズ和え
鱈子を中の粒だけ取り出し、清酒、カッテージチーズとよく混ぜ合わせる。

家族からのメッセージ

伊達巻が少し焦げてしまっていたが、上手に巻けていて美味しかった。（母）
なますや煮物にしっかりと味がついていた。去年と味が少し違っていた。（父）

除夜の鐘をつく

いつ？

平成29年

1月1日

どこで？

山梨県中央市大鳥居

大福寺



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

田作り…稲の豊作を願う気持ち、五穀豊穡の願いが込められている。
栗金団…栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起物。「金団」と書き、黄金色でよく蓄財につながる。毎年、母が作っているのを見ていたが、自分で作るのは初めてだった。母にも手伝ってもらったが、思った以上に時間がかかった。美味しくできたが、こんなに大変だったとは思わなかった。



金平牛蒡、牛蒡の豚肉巻き、錦卵、野菜なます
蓮根の酢ばす、焼豚、煮物、酢だこ、蒲鉾



材料 (4人分)

主な食品

• 牛蒡	265g	• 八幡芋	350g
• 大塚人参	295g	• 椎茸	60g
• 豚もも肉	120g	• 蒟蒻	200g
• 卵	L6個	• さやえんどう	20g
• 浅尾大根	200g	• クレール	1枚
• 蜜柑	15g		
• 蓮根	450g		
• 豚ロース	400g		
• うずらの卵	12個		

お正月の行事

母が子供の頃は、親戚で集まってかるたや花札をして遊んでいた。祖母は羽根つき、福笑いをして遊んでいた。新年の挨拶回りは必ずしていたし、今も続けていると言っていた。

作り方

- ①金平牛蒡
牛蒡は皮をこそげ取り線切りにし、水に浸けて灰汁を抜く。大塚人参も線切りにする。牛蒡の水をきり、大塚人参と共によく炒め、出し汁を加え弱火で煮る。調味料を加え、さらに煮る。
- ②錦卵
卵を固茹でし、裏ごしする。分量の砂糖の2/3を卵黄、1/3を卵白に、食塩は半分ずつ加えて混ぜる。卵黄を四角に広げ、その上に卵白を丸くしてのせ、巻き寿司のようにすだれで巻き 7~8分蒸し、冷ましてから切る。
- ③蓮根の酢ばす
蓮根を1cm程の厚さに切り、花蓮根を作り、酢水に浸けておく。沸騰した湯に入れ、酢、砂糖で調味し、3~4分茹でる。
- ④野菜なます
浅尾大根と大塚人参を薄く細い線切りにし、食塩で揉む。蜜柑の皮を細く線切りにする。切った浅尾大根と大塚人参を酢、砂糖、食塩、味醂で混ぜ合わせ、最後に蜜柑の皮を入れる。

家族からのメッセージ

久しぶりにおせち料理を重箱に詰めたので新鮮でした。昔ながら伝わる形だけあり、お正月らしさを感じられ、このような事を大切にしなければならないのだと考えさせられた。料理は手間をかけただけあり、美味しかった。どの具材もとても細く切れ驚いた。

どんどん焼きの飾り

いつ?

1月14日

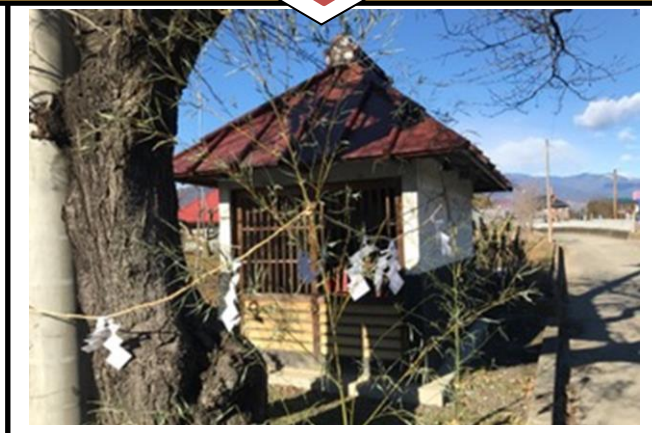
どこで?

笛吹市
吉祥院



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理はお正月に食べるお祝いの料理を指す。れんこんは先を見通せる様に。里芋は子宝を祈願。牛蒡は細く長く幸せに過ごせる様に。錦卵は2色と錦の語呂合わせ。重箱はめでたいことを重ねる。などそれぞれに意味がある。今回大根は祖父が作ったもの、人参は大塚人参、里芋は八幡芋を使った。花蓮根、手綱蒟蒻、椎茸は飾切りにし、学習したことに挑戦し見栄えが良くなるように工夫した。慣れない事が多かったが、母にアドバイスをもらい、やり終える事ができた。



筑前煮、煮豆、伊達巻、煮なます、鰯の照り焼き
田作り、栗金団、紅白蒲鉾、蒟蒻の煮物、数の子



材料（4人分）

主な食品

・鶏もも肉	150g	・生姜	5g
・蒟蒻	200g	・紅はるか	300g
・里芋	300g	・栗の甘露煮	120g
・椎茸	150g	・ごまめ	60g
・蓮根	200g	・胡麻	5g
・大塚人參	300g	・卵	4個
・浅尾大根	200g	・半片	70g
・干し椎茸	30g	・黒豆	100g
・鰯	280g	・紅白蒲鉾	120g

お正月の行事

お正月遊び：男の子は凧揚げ、独楽

女の子は羽根つき、お手玉

皆で双六、福笑い、かるた、百人一首

行事：初詣、お年玉、初日の出、鏡餅、門松

作り方

①田作り

フライパンにごまめを入れて、弱火で炒る。一度取り出し、くずを取り除く。フライパンに砂糖、醤油、味醂を入れて火にかけて、煮詰める。火を止めたらごまめを入れて手早く混ぜる。お好みで煎り胡麻を振り掛ける。

②伊達巻き

ちぎった半片をミキサーにかけ、出し汁、清酒、砂糖、味の素を加え、クリーム状にする。卵を加え、拡販させる。卵焼き器に油を敷き、先ほどの液を流す。蓋をして弱火で焼く。膨らんできたらひっくり返し反対も焼く。切り込みを入れ、鬼すだれで巻き30分待つ。

③栗金団

紅はるかを洗い、アルミホイルに包み、余熱なしの200℃のオーブンで70分焼く。実をくり抜き、裏ごし、栗の甘露煮、栗の甘露煮のシロップ、味醂、食塩を加える。滑らかになるまで混ぜて、煮詰める。

④煮なます

浅尾大根と大塚人參は5cm位の線切りに、干し椎茸は戻して線切りにする。鍋に油を敷き、浅尾大根、大塚人參、椎茸を加え、しんなりするまで炒める。干し椎茸の戻し汁、酢、砂糖、醤油、清酒、食塩を加えて、炒め煮する。汁気がなくなるまで火にかける。

家族からのメッセージ

とても美味しかった。伊達巻はいい焼き色だった。煮なますも酸味が強くなく、まろやかで美味しかった。田作りは自分の家で作ったもの初めて食べた。昔から私が作っていた伊達巻、栗金団、筑前煮の3つを作ってくれたのは嬉しかった。私より丁寧な仕事だった。

真田邸の門松

いつ？

12月4日

どこで？

長野県長野市

松代



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

田作り…豊作祈願の料理。

黒豆…まめに働き、まめに暮らせるように。

紅白蒲鉾…半円形は日の出をあらわす。紅は魔除け、白は清浄をあらわす。

栗金団…勝ち栗。縁起物。鰯…出世魚。立身出世を願う。

伊達巻…知識や文化の発達を願う。

工夫した点は、どの料理も汁気をなくす事。味付けは濃すぎないように薄目につけ、味見をしながら調整した。

一人でもおせちが作れると自信がついた。



田作り、野菜なます、栗金団、伊達巻
金平牛蒡、煮しめ、紅白蒲鉾、海老、筑前煮



材料 (4人分)

主な食品

• 牛蒡	170g	• 蒟蒻	300g
• 紅はるか	300g	• 海老	50g
• 栗	65g	• 数の子	300g
• 浅尾大根	200g	• 蒲鉾	80g
• 大塚人参	20g	• 酢だこ	50g
• 蓮根	80g	• 柚子	少々
• かたくち鰯	40g	• クレール	1枚
• 干し椎茸	25g		
• 八幡芋	200g		

お正月の行事

昔お正月にはよく羽根つきをして遊んでいた。羽根つきは1年の厄をはね、子どもの健やかな成長を願うものとされている。打ち損じた方の顔に墨を塗るのも魔除けのおまじないの意味がある。

作り方

①栗金団

紅はるかを蒸して熱い内に潰す。甘栗を細かく切り食塩を少々入れる。汁がなくなるまで弱火で加熱する。茶巾絞りをする。

②田作り

かたくち鰯をフライパンで乾煎りする。手鍋に砂糖と醤油と味醂を入れ軽く火にかける。そこへ乾煎りしたかたくち鰯を入れ、手早く絡める。

③伊達巻

卵に出し汁と、食塩と砂糖を入れて混ぜる。四角いフライパンを空焼きしてから油を入れて卵を流し込み両面焼く。熱い内にすだれで巻きゴムで止めて冷ましてから切る。

④煮しめ

蒟蒻は手綱蒟蒻に、蓮根は花形蓮根にする。干し椎茸の戻し汁と出し汁で蒟蒻、大塚人参、里芋を別々に煮て、砂糖と醤油と味醂で味付ける。花形蓮根は、色白にするために砂糖と少しの醤油、食塩で味付ける。

家族からのメッセージ

田作りの味は良かったが、火にかけ過ぎくっついてしまった。伊達巻きは初めてにしては上手に巻けていて良かった。全体の彩が綺麗だった。

1月1日の朝食は「餅なし正月」と言われて右の湯盛りうどんを作る。麺つゆたっぷり美味しい。

湯盛りうどん作り

いつ?

2017年

1月1日早朝

どこで?

南巨摩郡

身延町宮之平

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

元々は、季節の変わり目の節句(節供)に神様お供えした料理だったが、正月が一番重要な節句であることから、「おせち料理」といえば正月料理を指すようになった。調理してみて、なますの様に簡単にできるものからお煮しめの様に時間がかかるものもありおせち料理は幅広く、作るのが大変だという事が分かった。工夫したところは、食材に山梨県産の食材を使った事である。牛蒡と紅はるか、大根は近所の方から頂き、里芋と柚子も山梨県産の食材を使用した。



なます、田作り、煮豆、栗金団、伊達巻
数の子、筑前煮、里芋の含め煮、松前漬け



材料（4人分）

主な食品

・浅尾大根	250g	・紅はるか	2本
・大塚人参	200g	・蓮根	200g
・煮干し	30g	・里芋	8個
・黒豆	300g	・鶏胸肉	250g
・卵	3個	・牛蒡	1/2本
・半片	100g	・蒟蒻	1枚
・数の子	100g	・するめ	50g
・酢だこ	100g	・昆布	50g
・栗の甘露煮	1瓶	・クレール	1枚

お正月の行事

初詣：年の初めに神社仏閣にお参りして、1年の無
病息災を祈ること。

日本一の富士山に願い事をして一年間の家
内安全を祈った。

作り方

①田作り

平皿に煮干しをのせ、レンジで3分加熱する。調味料を合わせさらに3分加熱する。ピーナツと胡麻を混ぜ合わせる。

②栗金団

紅はるかを洗って加熱する。皮を取り、潰す。栗の甘露煮のシロップを足しながら潰す。味見をして、好みの甘さ、舌触りになったら、盛り付けて、上に栗の甘露煮をのせる。

③筑前煮

材料を一口程度に切る。鶏肉から順々に炒め、調味料を加えて落し蓋をして中火で柔らかくなるまで煮る。汁気がほぼなくなるまで炒り煮する。

④煮豆

黒豆は洗ってザルに上げる。調味料入れて混ぜながら中火にかける。沸騰したら火を止めて熱い内に黒豆を入れる。そのまま蓋をして一晩おく。火にかけ、沸騰したら泡を取り蓋をして弱火で3～4時間煮て火を止め、そのまま鍋が完全に冷めるまでおく。

家族からのメッセージ

品数が多くて美味しかった。
1/1はお雑煮を食べる。
昆布まきや田作り、数の子等。
手作りのおせちでとてもうれしかった。

どんど焼き

いつ？

1月14日

どこで？

山梨県
南アルプス市落合



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

【紅白蒲鉾】

紅白は祝の色
蒲鉾は「日の出」を象徴するものとして、元旦にはなくてはならない料理。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す。

初めて作るものばかりだったので大変でしたが楽しかった。



伊達巻、煮豆、なます、栗金団、卵焼き
田作り、煮物、金平牛蒡、蒲鉾、昆布巻き



材料（4人分）

主な食品

・卵	4個	・蓮根	150g
・半片	1枚	・里芋	400g
・黒豆	150g	・牛蒡	1本
・浅尾大根	1/4本	・昆布	2枚
・大塚人參	1本	・酢だこ	50g
・甘露煮	10個	・数の子	60g
・紅はるか	1本	・干瓢	2本
・小魚	50g	・さやえんどう	20g

お正月の行事

松の内とは「門松を飾ってある期間」という意味で、門松などのお正月飾りを飾る期間を指し、松の内が過ぎたら門松を外す。また「神様に待っていただいている期間」という由来もある。

作り方

① 煮豆

黒豆を水につけ、調味料を加え8～10時間おく。浸け水と共に弱火で柔らかくなるまで煮る。しばらく味が染み込むまでそのままにしておく。

②伊達巻

ミキサーの中に卵、ちぎった半片、調味料を加えてミキサーする。フライパンに全て流し込み、はじめ強火で、あとは弱火でアルミホイルで覆う。狐色になったらヘラで取り出し、巻き簾で巻く

③なます

浅尾大根と大塚人參を細切りにし、軽く食塩でもみ水分を取る。切った材料を調味料で和える。味が染み込まないので一晩そのままにしておく。硬く絞って盛り付ける。

④栗金団

紅はるかを輪切りにし、柔らかくなるまで茹でる。熱い内に裏ごしし、調味料を加え混ぜる。甘露煮を加え混ぜる。

家族からのメッセージ

おせちとっても美味しかったよ！
家族のために作ってくれて感謝している。
調理実習で習った正月料理が家で実践できて感激した。来年もまた作るよう早めに計画し進めてほしい。

初詣

いつ？

1月2日

どこで？

武田神社

山梨県甲府市

古府中町

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

供えたものを料理して、大漁や豊作を願い、自然の恵みに感謝して食べた料理を「節供料理」という。これがおせち料理の始まり。

蒲鉾 紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す。

栗金団 黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。

田作り 五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料として撒いた事から名付けられた。

一つ一つは簡単だが、全部作るととても時間がかかり大変だった。栗金団の紅はるかがよく茹でていなかったので、裏ごしする時とても時間がかかった。



なます、錦卵、紅白蒲鉾、伊達巻、海老
金平牛蒡 里芋の煮物、帆立の甘煮、田作り



材料 (4人分)

主な食品

・大塚人参	200g	・牛蒡	80g
・卵	4個	・柚子	1個
・浅尾大根	200g	・里芋	5個
・椎茸	5枚	・栗甘露煮	100g
・蓮根	20g	・紅はるか	60g
・黒豆	30g	・昆布	60g
・蟹	100g	・干瓢	20g
・海老	2尾	・筍	30g
・クレール	1枚		

お正月の行事

餅つき、奉納の舞を舞った。暮れには障子貼りを手伝った。大掃除を家族全員で行い、お客様が来る準備等もした。おかげで親戚が大変喜んで皆で気持ちが一つになったという感じがした。

作り方

①なます

柚子、大塚人参、浅尾大根を線切りにする。酢、砂糖、柚子の果汁を混ぜ、一晚漬け込む。柚子は洗って皮は飾り切りをして中身に紅白なますを詰める。

②金平牛蒡

牛蒡を線切りにし、大塚人参は線切りにする。油で炒め、しんなりしたら醤油、砂糖、味醂、出し汁を加える。最後に胡麻と胡麻油を加える。牛蒡はアクをしっかりと抜く。

③錦卵

茹で卵を作り、白身と黄身で分け、漉す。白身、黄身に砂糖と食塩を加えて、黄身を長方形に敷き、中に白身をおく。すだれで巻き、15分蒸す。冷めるまで待ち、切る。

④里芋の煮物

里芋の皮をむき、1cmに切り、醤油、砂糖、出し汁で煮込む。柔らかくなったら火を止める。しばらく味が染み込むまでそのままにしておく。

家族からのメッセージ

初めて重箱に詰めたのでとても鮮やかにできていた。手作りのものは温かみがあり、美味しかった。また来年も挑戦してほしい。上手に出来、感激した。

保育園小正月の団子作り

いつ?

1月13日

どこで?

南巨摩郡
身延町



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

山梨にゆかりがある大塚人参や煮貝を使った。重箱に詰めた事がなったため彩を考えながら詰める作業が大変だった。色彩、海の食材、畑の食材、山の食材他と考慮して作った。



栗金団、紅白なます、伊達巻、里芋煮物
花蓮根、牛蒡と人参の市松焼豚
大豆と雑魚の甘辛煮金平牛蒡



材料 (4人分)

主な食品

・紅はるか	340g	・里芋	2個
・栗甘露煮	8粒	・蓮根	20g
・油揚げ	1/2枚	・鶏もも肉	600g
・浅尾大根	200g	・牛蒡	50g
・大塚人参	150g	・大豆(乾)	90g
・干し柿	70g	・ちりめん雑魚	200g
・卵	6個	・豚肉	200g
・半片	1枚		
・蒲鉾	30g		

お正月の行事

お正月とは年神様をお迎えする行事
年神様がやってくる日の出 案内役の門松
神聖な場所を意味するしめ飾り
お供え物の鏡餅、おせち
邪気を払い不老長寿を願って飲むおとし
供えた餅をいただく事で新年の力を頂戴する雑煮
新年の幸福が増す初詣
煙に乗って年神様が帰っていくとどんどん焼き

作り方

①栗金団

紅はるかを厚さ2cmの輪切りにし、皮を厚くむき水につけて洗い、ひたひたの水に加え柔らかくなるまで茹でる。クチナシの実を潰して煎じる。熱い内に裏ごしし、分量の水と調味料とクチナシの実を適量加え弱火で水分を飛ばしながらよく練る仕上げに食塩を加えて味を整え、栗を混ぜる。

②伊達巻

半片を潰し調味料と混ぜ、溶き卵を5回に分けて加え、その都度泡だて器で混ぜる。卵焼き器に油を塗り温め、とろ火にして1を1/2流し入れ、アルミホイルを被せて15分程蒸し焼きにする。裏も3分程焼いたらまきすに縦長に置いて横に1cm感覚で浅く切れ込みを入れ巻き冷めたら1cmの厚さに切る。

③花蓮根

蓮根をcmの厚さに切り、穴の形に添って花の形に切る。甘酢でさっと煮てそのまま冷ます。(半分はゆかりを入れて紅くする)

④大豆と雑魚の甘辛煮

大豆を水に浸けて一晩おき、1時間煮込んで水煮を作る。大豆の水気を取り片栗粉をまぶす。雑魚を揚げた後、大豆も揚げる。調味料を鍋に入れ、白い泡が出るまで火にかける。油を切った大豆と雑魚を入れて絡める。

家族からのメッセージ

栗金団を作れると知らなかった。甘くて美味しかった。(叔母)

伊達巻がふわふわで毎年作ってほしいと思った(母)
大豆と雑魚の甘辛煮が懐かしい味でついた沢山食べてしまった。(従姉妹)

お雑煮

いつ?

2017年
1月1日

どこで?

北杜市
小淵沢町

おせちの言われ・調理の工夫点・感想

栗金団は山の幸の代表格で勝ち栗と言って縁起が良いものをさらに黄金の見立て豊かでありませう様にとの意味
紅白は祝の色
伊達巻は江戸時代に長崎から伝わったしゃれた料理で華やかに
里芋は子孫繁栄の縁起担ぎ 人参の赤色は寿を表す
蓮根は先の見通しがよくなるように
豆は丈夫・健康を意味する事からまめに働けるように
ごぼうは細く長く幸せになれるように
歯の少ない祖父でも食べられるよう柔らかめのものを多めにした
親戚が集まった際に食べるため大量に作ったが、品数も多く予め手順を確認する事が大切だと感じた。



田作り、錦卵、たたき牛蒡、栗金団
煮豆(紫花豆)、抹茶寒天、紅白なます、海老の旨煮
鰯のつけ焼き、牛肉の八幡巻き、煮しめ



材料(4人分)

主な食品		
・牛肉	8枚	・鶏もも肉 300g
・大塚人参	1/2本	・粉寒天 2g
・牛蒡	1本	・抹茶 0.5g
・ごまめ	30g	・粒あん 20g
・胡桃	10g	・紫花豆 120g
・水飴	大2	・海老 4尾
・椎茸	5個	・鰯 2切
・蓮根	180g	・鶏卵 3個
・八幡芋	8個	・栗(甘露煮) 8粒
・さやいんげん	6枚	・明野金時 340g

お正月の行事

注連飾りや門松も飾る。羽根つきや凧揚げ、カルタや福笑い等をして遊んだ。元旦は家族みんなでおせち料理を食べて過ごした。12月30日に家で餅搗きをして、鏡餅を飾る。

作り方

- ①牛肉の八幡巻き
大塚人参と牛蒡を20cm長さに切り、太い部分は縦に四つ割り、細い部分は縦半分に切る。フライパンに入れ清酒で煮る。煮たら冷ます。牛肉に小麦粉をまぶしたら牛蒡と大塚人参を巻く。焼き火を通したら、醤油、味醂、清酒、砂糖で作ったたれと絡める。
- ②田作り
ごまめの内臓を取り、フライパンで煎る。胡桃を砕き、フライパンで煎る。二つを合わせ、醤油、清酒、水飴を加え絡める。バットにクッキングシートを敷き、その上に広げ冷ます。
- ③煮しめ
大塚人参は梅花に、椎茸は亀甲に、さやいんげんは矢羽に、蓮根は花形に飾り切りする。里芋は上下を切り落とし半分にし、面取りをする。牛蒡は4cmに切る。鶏肉は一口大に切る。大塚人参と里芋は下茹で、鶏肉は火を通しておく。さやいんげん以外の具材を醤油、清酒、味醂で煮絡める。
- ④抹茶寒天
鍋に水と粉寒天を入れ、沸騰させ約1分煮る。半分に砂糖と抹茶を入れ茶せんで攪拌して型に流し固める。残り半分と粒あんを合わせ、最初に作った寒天の上に流し固める。

家族からのメッセージ

妹：鰯のつけ焼きがとても美味しかった。
母：紫花豆は甘さが丁度良かった。でも皮が少し硬くなってしまったので来年はうまく作ろう。
栗金団はお祝いなのでもう少し色がついた方が良かったと思う。味は甘くて美味しかった。
祖母：品数が多くて鮮やかでどれも美味しかった。

お正月の餅(豆餅、白角餅)

いつ?

2017年
1月1日

どこで?

南巨摩郡身延町
宮之平



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理には意味がある。
田作り…豊作祈願 蓮根…将来の見通しがきく
黒豆…まめに働く 鰯…立身出世
数の子…子宝に恵まれる、子孫繁栄
昆布巻き…「喜ぶ」にかけて 等
おせち料理を作る事は時間も手間もかかりとても大変だった。でも精一杯作った甲斐があって、できた時の達成感と食べた時の美味しさは大きかった。全体的に満足できる料理が作れて良かった。



海老の旨煮、豚の角煮、煮玉子、野菜の鶏肉巻き
 鰯の照り焼き、田作り、黒豆、蒲鉾、なます、煮しめ
 柚子ゼリー、干し柿、芋金団

材料 (4人分)

主な食品			
・海老	100g	・蒲鉾	20g
・豚肉	50g	・浅尾大根	50g
・卵	120g	・筍	90g
・大塚人参	100g	・干し椎茸	5g
・さやいんげん	30g	・牛蒡	80g
・鶏肉	80g	・蒟蒻	90g
・鰯	90g	・柚子	7個
・ごまめ	20g	・甲州ころ柿	2個
・胡桃	7g	・紅はるか	90g
・黒豆	20g	・クレール	1枚

お正月の行事

羽根つきをして遊んだ。お団子をおばあちゃんと一緒に作って、習字の紙と一緒にどんど焼きで焼いた。書初め、初詣、どんど焼き、初日の出、餅つき、除夜の鐘、おとそ、鏡開き、百人一首



作り方

- ①野菜の鶏肉巻き
大塚人参、さやいんげんを適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。鶏肉の皮を取り、塩胡椒で下味をして観音開きにする。包丁の背で叩き、野菜を巻く。ラップで三重位に巻き端を輪ゴムで結び、ボイルする。
- ②豚の角煮、煮玉子
卵を茹でる。豚肉を紐で巻き、茹で卵と鍋に入れ、醤油、砂糖、清酒、スライスした生姜を加え、蓋をして肉に火が通るまで煮込む。肉は切り分け、卵は切込みを入れ花型にする。
- ③煮しめ
牛蒡はさがきにして灰汁を取る。干し椎茸は水に浸し、戻しておく。大塚人参、浅尾大根、蒟蒻、筍、さやいんげん、蓮根を切り、鍋に入れる。水、麵つゆ、砂糖、清酒を加え、煮る。水分がなくなるまで煮詰める。
- ④柚子ゼリー
柚子のヘタの方を深めに切り、身をスプーンなどでくり抜き、裏ごし器で種と果汁を分ける。鍋に熱湯を入れ、ゼラチンを溶かす。砂糖を加えて溶けたら、果汁を入れ、柚子のカップに流し入れる。バットに張った氷水で冷やし固める。

家族からのメッセージ

毎年、総て手作りではないので、とてもいい経験になったと思う。野菜の鶏肉巻きは鶏肉がしっとりとして美味しかった。ゆずゼリーも香りがよく、とても美味しかった。全体的に鮮やかで、種類もたくさんあるので、三が日は飽きずに美味しく頂いた。

湯盛りうどん(元旦は餅なし正月と呼ぶ)

いつ?

2017年
1月1日

どこで?

南巨摩郡身延町
宮之平



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

蒲鉾は「日の出」、海老は「長生き」、を象徴していて、鰯は「出世」を願って食べられる。工夫点は結び蒲鉾にしたり、花蓮根にしたり、大塚人参を花形にしたところ。万沢の筍、塩山の柿等を使用し、柚子、野菜は家で採れた食品を意識して使用した。云われや、構成を考えながら作るのがとても楽しかった。保存性もいいため、正月には便利だと思った。来年は違うおせち料理を作りたい。



煮豆、錦卵、なます、金平牛蒡、田作り、伊達巻
結び昆布、紅白蒲鉾、酢だこ、牛肉のしぐれ煮、酢蓮根
煮しめ、ハム、ローストビーフ、数の子
みかん寒天、赤飯



材料（4人分）

主な食品			
・黒豆	70g	・蒲鉾	100g
・卵	3個	・生姜	10g
・牛蒡	60g	・高野豆腐	20g
・大塚人蔘	50g	・牛肉	80g
・ごまめ	50g	・浅尾大根	70g
・数の子	30g	・柚子	10g
・蒟蒻	150g	・蜜柑	3個
・蓮根	150g	・粉寒天	2g
・クレール	2枚	・昆布	1枚
・酢だこ	50g	・ハム	100g

お正月の行事

初詣、書初め、七草粥、どんどん焼きなどの行事がある。

昔は独楽、花札、かるた、百人一首、羽子板、凧揚げをして遊んでいた。

作り方

①煮豆

圧力鍋に水と調味料を入れ、強火で沸騰させる。火を止め、洗った黒豆を入れて一晩浸ける。蓋をして強火にかけ、重りが振れたら弱火にし、約30分加熱する。火を止め、そのまま冷ます。

②錦卵

卵を固茹でし、黄身と白身に分け、裏ごしする。白身は水分が多いため水切りする。白身を半分に分け、一方には黄身と2/3の砂糖、もう一方には1/3の砂糖を入れ、それぞれ混ぜる。巻き簾にラップを敷き、その上で形を整えて巻く。さらして縛り、約10分蒸し、冷めたら切る。

③金平牛蒡

牛蒡と大塚人蔘は皮を剥き、線切りにし、水に浸け灰汁を抜く。牛蒡は灰汁が強いので、何度も水を変える。フライパンに油を敷き、牛蒡と大塚人蔘を炒め、調味料を加え、さらに炒める。味を確認し、切り胡麻、胡麻油を加える。火を止めて冷ます。

④田作り

ごまめを胡麻油を熱したフライパンで炒る。焦がさないよう注意しながら、調味料を加える。最後に、水飴を絡ませ、火を止めて冷ます。

家族からのメッセージ

錦卵は白と黄色の綺麗な色合いで、形も良かった。味が混ざらないように、詰め方を工夫したり、器やクレールを使用したりして、料理同士が仕切られていて良かった。彩り良く詰められており、五感で味わえた。

元旦マラソンに挑戦し、見た初日の出

いつ？

1月1日

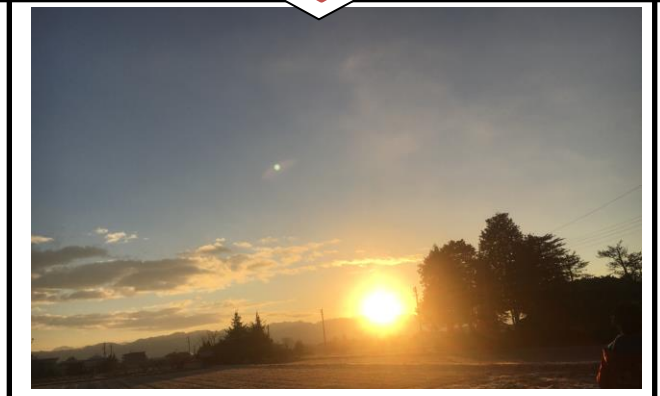
どこで？

長野県松川村



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせちは元々、「節供料理」の意味で、五節供料理の一つである。現在では、お正月に食べるお祝いの料理をおせち料理と言っている。工夫点は様々な食感、柚子、胡麻等の香りのある食材を使用して五感で味わえる点と、保存性を高めるために味付けを少し濃く付けた点である。おせち料理は、食材や料理の一つ一つに意味が込められており、日本の大切な食文化である。おせち料理を作るには、時間も手間も多がかかるとは、自分で作った料理は美味しかったし、家族が喜んでくれた事が何よりも嬉しく、作った甲斐があり良かった。



金平牛蒡、黒豆、紅白なます、煮なます、豚の角煮
伊達巻、厚焼き玉子、田作り、紅白蒲鉾、いくら
煮しめ、栗の甘露煮、海老の塩焼き、チャーシュー



作り方

①金平牛蒡

牛蒡は洗って皮をこそげ取る。牛蒡を線切りにし、牛蒡は水につけて灰汁を抜く。鍋に胡麻油を熱し、牛蒡を炒める。出し汁、砂糖、味醂、醤油を加え、汁気がなくなるまで煮る。白胡麻をかけて完成。

②黒豆の煮豆

鍋に水、砂糖、醤油、食塩を煮立たせ、洗った黒豆を入れる。火を止め一晩置く。その後、強火で沸騰するまで温め、沸騰したら弱火にし、蓋をしたまま3~4時間煮る。

③紅白なます

浅尾大根、大塚人參を線切りし、軽く塩もみをして水気を絞る。砂糖、味醂、酢、柚子の果汁が入ったボールに浅尾大根と大塚人參を入れ、柚子の皮を上のにせて完成。

④田作り

胡桃は中火にかけたフライパンで乾煎りし、皿に取り出し、手で粗く砕いておく。胡桃を取り出した後、ごまめはフライパンでゆっくり煎る。砂糖、醤油、味醂で作ったタレを加え、胡桃と一緒に煮詰めて絡める。

材料(4人分)

主な食品

・牛蒡	300g	・玉ねぎ	70g
・白ごま	5g	・蓮根	200g
・黒豆	250g	・椎茸	50g
・浅尾大根	150g	・蒟蒻	50g
・大塚人參	150g	・里芋	80g
・柚子	80g	・さやいんげん	10g
・ごまめ	40g	・伊達巻	100g
・胡桃	15g	・紅白蒲鉾	60g
・卵	300g	・いくら	30g
・豚肩ロース肉	500g	・栗(甘露煮)	50g
・筍	100g	・車海老	150g
・ピーマン	70g		

お正月の行事

正月は家に年神様をお迎えする行事である為、年末に煤払いをしたり、正月に門松やしめ飾りを飾る。

主な行事：初日の出、初詣、鏡開き、どんど焼き

遊び：双六、凧揚げ、かるた、百人一首

家族からのメッセージ

大塚人參を使った紅白なますを初めて頂いた。甘くてしっかりと人參の味が楽しめた。定番のおせち料理を自分なりにアレンジしていけたらもっと素晴らしい料理になると思った。

昔食べたお正月料理：お汁粉、お雑煮、煮豆、煮しめ
田作り

元旦祭

いつ？

2017年
1月1日

どこで？

南巨摩郡
身延町
諏訪神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

金平牛蒡：牛蒡のように地に深く根を張り家族や家その土地で安泰に過ごせるように

黒豆：まめに働き、まめに暮らせる様に

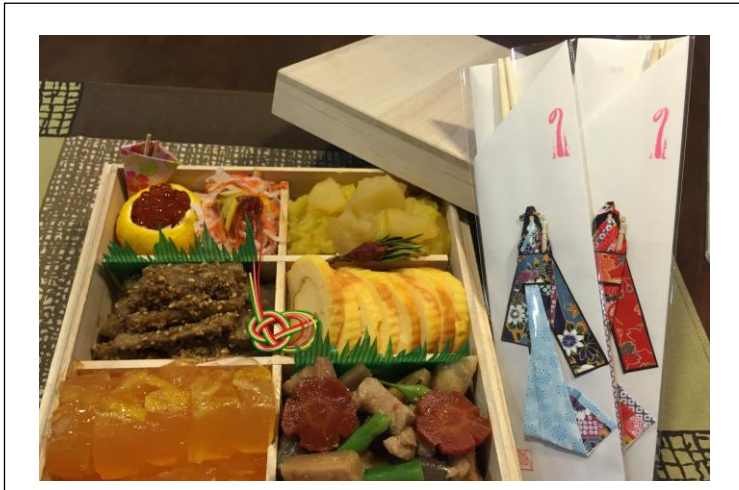
紅白なます：紅白で縁起が良い。赤は魔除け、白は神聖や洗浄を表す。

田作り：小さくて御頭付き。豊作を祈願する

おせち料理は初めて作ったが、一品に手間と時間がかかる分、達成感と満足感を得る事ができた。食材を盛り付けるときは、見た目が華やかになる様、丁寧に飾り切りした。今回、作らなかった料理にも挑戦し、毎年作って上達させたいと思った。



林檎金団、伊達巻、筑前煮
叩き牛蒡、紅白なます、柚子ゼリー



材料（4人分）

主な食品

・紅はるか	400g	・牛蒡	200g
・林檎	300g	・白胡麻	15g
・卵	5個	・浅尾大根	150g
・半片	1枚	・干し柿	30g
・鶏胸肉	200g	・柚子	適量
・大塚人參	80g	(果皮・絞り汁)	
・蒟蒻	150g	・粉ゼラチン	4g
・筍	50g	・八幡芋	100g
・さやいんげん	50g	・クレール	1枚

お正月の行事

屋外の遊びとして凧揚げがあり、両親が男子の出生を祝い無事な成長を祈る儀礼として行われていた。また羽根突きは、クロムジの実でできた羽根をつく遊びで子供の健やかな成長を願う為にされていた。

作り方

① 檎金団

林檎は皮と芯を取り適宜に切り、塩水に浸す。紅はるかは皮を厚く剥き、輪切りにしてみょうばん水に浸す。紅はるかは水から茹で、柔らかくなるまで茹でる。熱い内に裏ごしする。林檎を鍋に入れ砂糖を加えて紙蓋で煮る。裏ごしした紅はるかを鍋に返し、食塩、林檎の煮汁を加え火にかけ伸ばす。

② 伊達巻

卵、半片、砂糖、清酒全てをミキサーにかけて混ぜる。油を敷いたフライパンに流し入れ、弱火で15分蓋をして焼く。竹串で何もついてこなくなるまで焼く。熱い内に巻き簾で巻く。輪ゴムで2ヶ所止める。

③ 筑前煮

鶏肉は一口そぎ切りし、味醂、醤油をかける。筍は回し切りし、大塚人參は梅の形に切る。蒟蒻は空煎りする。里芋とさやいんげんはさっと茹でる。鍋に胡麻油を入れ鶏肉、蒟蒻、筍、大塚人參、里芋、さやいんげんを炒め、味醂、砂糖、出し汁を入れ10分煮る。醤油を入れ、鍋を振りながら汁がなくなるまで煮詰める。

④ 叩き牛蒡

牛蒡は皮を剥き5cmに切り、芯を切り取る。牛蒡を酢水で固茹でし、ザルに上げて冷まし、包丁のみねで2~3回叩く。鍋に胡麻を入れ、狐色になるまで弱火で炒る。すり鉢で胡麻を半すりにし、醤油・砂糖・粉山椒を加えて牛蒡を和える。

家族からのメッセージ

林檎金団は林檎の酸味が引き立っていた。伊達巻は市販のものより甘さが控えてあり良かった。筑前煮は具材によく味がしみ込んでいた。叩き牛蒡は味付けが濃かったので醤油を少し控えて良かったと思う。紅白なますは干し柿を入れることで甘みが出ていて良かった。柚子ゼリーは柚子ジャムを使って贅沢な味だった。

お山飾り

いつ？

1月9日

14日は

どんど焼きをする

どこで？

南巨摩郡

身延町常葉



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

金団：金銀財宝を意味し、金運を呼ぶ。
伊達巻：華やかさや派手さを表す。学問の成就を願う。
筑前煮：具材の根菜類は、子孫繁栄や末永い幸せを願う。
叩き牛蒡：牛蒡は地中深く根を張るので家がその土地にしっかりと根を張って安泰にという願い。
調理の工夫点は、一般的な栗金団ではなく林檎金団に代えたこと。筑前煮は京人參を使い、色鮮やかさを引き出した。
おせち料理は時間も技術もかかり大変だったが、美味しくできた。毎年作って腕を磨きたいと思う。



金平牛蒡、花豆、錦卵、栗金団、紅白なます
田作り、伊達巻、酢ばす、蒲鉾、昆布巻き
菊花蕪、酢だこ、紅白鶉の卵、数の子、竹輪
バナメイエビ、ローズハム、抹茶寒天



材料 (4人分)

主な食品

• 牛蒡	300g	• 椎茸	100g
• 紅はるか	300g	• 筍	100g
• 卵	10個	• さやいんげん	80g
• 紫花豆	100g	• 粉寒天	4g
• 浅尾大根	100g	• 食べる小魚	50g
• 里芋	100g	• 胡桃	50g
• 大塚人参	100g	• 唐辛子	20g
• 栗の甘露煮	80g	• 日高昆布	200g
• 蒟蒻	100g	• 鶏胸肉	200g
• 蓮根	100g	• 蕪	100g

お正月の行事

近所の神社で、大晦日には大祓い、元旦に元旦祭、8日に道祖神(どんど焼き)をやった。他にも凧揚げ、カルタ、花札、コマ回し、習字を書いたり、お雑煮を1週間ずっと食べていた。

作り方

- ①花豆
2、3日水に浸して置き、鍋に水を入れ砂糖をたっぷり加え、柔らかくなるまで(今回は7時間)煮詰めた。現在は圧力鍋があるのでそれを利用すると約30分で仕上がる。先に浸漬豆を加熱し、普通鍋に戻し砂糖を2回に分けて煮詰める。
- ②鶏胸肉の昆布巻き
昆布と干瓢は水に浸け、干瓢は食塩でよく揉んで水で洗う。昆布の幅に合わせて1cm角の棒状に切った鶏肉を昆布で巻いたら干瓢を二巻きして結ぶ。これを圧力鍋に入れ、昆布の浸け汁、清酒、酢、砂糖、味醂、醤油を加え、蓋をして40分位煮たら、火を止める。
- ③田作り
胡桃と小魚を、それぞれ軽く炒る。胡桃は手で粗く砕く。フライパンに砂糖、味醂、清酒、醤油を入れ、中火にかける。砂糖が溶けたら弱火にして、泡が出てきたら胡桃、小魚、白胡麻を加え混ぜし、火を止める。
- ④抹茶寒
抹茶は熱湯で溶かす。鍋に水と粉寒天を入れて中火にかける。粉寒天が溶けたら砂糖と、溶かした抹茶を入れてよく混ぜる。火を止めたら、鍋底を氷水につけ、とろみがつくまでへらで混ぜながら寒天液を冷やす。冷えたら水で濡らした容器に流し固める。

家族からのメッセージ

- 花豆がとても柔らかく煮えていてとても甘く美味しかった。長時間一生懸命作っている姿をみて、関心感動した。もっと手慣れたら時間も短縮出来るし、素早く出来るようになる事を期待している。
- お正月は昔も今も、杵で搗いた餅を食べている。他にもお雑煮、お汁粉、海苔餅、お吸い物を食べていた。

初詣

いつ?

1月5日

どこで?

山梨県甲府市

古府中町

武田神社



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせち料理には、年始に当たり文化、経済、勤労、武勇、平安等国家安泰、子孫繁栄、五穀豊穡を祈願する縁起が込められている。
全体の見栄えがよくなる様に、鶉の卵を食紅で染めてみた。花豆は長野県の川上村、里芋は北杜市高根町、大根は我が家のもので、地産地消を心掛けた。丸1日で全て完成させたので非常に疲れた。家にある調味料で殆ど作れたので、抹茶寒や田作り等日常でも作ってみたい。



煮豆、栗金団、伊達巻、又焼、海老の甘酢煮
紅白なます、煮しめ、蒲鉾、筑前煮



材料 (4人分)

主な食品

・海老	3尾	・蓮根	120g
・豚ブロック	400g	・筍	100g
・酢だこ	30g	・大塚人参	100g
・蒲鉾	50g	・さやえんどう	20g
・紅はるか	300g	・クレール	2枚
・栗	150g	・椎茸	80g
・黒豆	100g	・浅尾大根	120g
・卵	4個	・里芋	200g
・半片	100g	・牛蒡	50g

お正月の行事

お正月には、羽根つきがある。中国から伝来し宮中に広まった。江戸時代に羽子板を贈る習慣ができた。広まっていくにつれて羽根つきで厄払いの事ができると広まり、今は薄れた。

作り方

- ①伊達巻
フードプロセッサーに卵、ちぎった半片、味醂、砂糖、食塩、麵つゆを入れ混ぜる。熱したフライパンに油を敷いて卵液を流し入れたら、最初は強火で15秒、その後は弱火で15分位蓋をしながら焼く。できたら温かいうちに巻き簾で巻く。
- ②栗金団
紅はるかを茹でて潰して濾したら鍋に入れて砂糖、食塩、甘露煮のシロップを入れてよく混ぜる。最後に栗を入れて軽く混ぜれば完成。
- ③紅白なます
浅尾大根と大塚人参を線切りにして食塩で揉んで水分を出す。そして、水でさっと洗って酢と砂糖で和える。そのままボールの中で味がしみ込むまで置いておく。
- ④煮豆
黒豆を水で煮て柔らかくなったら砂糖、醤油、味醂を入れて軽く煮て、煮終わったら冷まして味をしっかりとりにしみ込ませる。

家族からのメッセージ

彩等を考えながらさやいんげんや大塚人参の飾り切りがしてあって見た目も味も良かった。
山の食材、海の食材、丘の食材、畑の食材と色とりどりあって楽しめた。

江戸時代後期の三段重箱

いつ?

1月9日

どこで?

甲州市



おせちの言われ・調理の工夫点・感想

おせちの言われ：黒豆は元気に働けますように
海老は長生きの象徴
田作りは農作祈願
蓮根は将来見通しが良くなる様など様々な意味がある。

感想：今回、おせち料理に挑戦してみて一つ一つの食材にいろんな意味がある事知った。私が知っている料理以外におせち料理を作る事ができたので良かった。





編集を終えて

平成29年3月吉日

編集を終えて

今年もまた『2017 おせちとお正月の行事』～70選～が完成しました。平成28年12月に食物栄養科1年生と健康栄養学部1年生全員に課題を出しました。ここに編集されたおせち料理とお正月関連の行事併せお正月の写真も提出して頂きました。おせち料理は、初めて挑戦したという学生も多く、「一つ々の料理に手間や時間がかかった、美味しく作る事ができて良かった。」等々お寄せいただきました。更に家族と話しながら出来た等、レシピから色々な事が手に取る様に伝わり人々との絆を深める事もできました。おせちに地産地消の食材を盛り込んだり、食材を工夫し新しいおせちの提案として伊那食品工業株式会社提供の粉寒天とクレールを用いたり嬉しい限りです。学生が実践する事で、関心や理解がさらに深まった様です。教育を通し「おせちや正月関連行事」がずっと伝承され、実践活動が長く後世に繋がる様願っています。

【監修】

〒400-8575 山梨県甲府市酒折2-4-5

TEL:055-224-1430

山梨学院短期大学食物栄養科 依田萬代 牧野美咲

山梨学院大学健康栄養学部 村松香侑

クレール・粉寒天提供:伊那食品工業株式会社 ☎0265-78-2002, 0120-321-621