

生涯いきいき食育推進事業

おうちでやってみよう

メニュー集



滑川市

はじめに（保護者の方へ）

滑川市では、平成 22 年度から食育を重点事業にかかげ、“食からの心とからだの健康づくり”に取り組んでいます。平成 23 年度に策定した第 1 次滑川市生涯いきいき食育推進計画では、一生の食生活の基礎づくりとして重要である幼児期からの正しい食習慣の形成を目的とし、市内の保育園・幼稚園の年長児を対象に「キッズ料理教室」を開催してきました。このキッズ料理教室は自分で一食を完成させるという料理体験を通じ、“わくわく！どきどき！！”と“自分でできた！おいしい！！”という成功体験を味わうことで達成感を通じた自己肯定感をもち、生きる力につながることを願って開催しています。

このたび、その生きた体験を活かして、家庭でも料理体験を実践することにより、学童期における食育の推進とともに、子どもを通じた家庭や地域における食育の実践と定着をすすめる一助となるよう、このメニュー集を作成しました。

今回は平成 25 年に和食がユネスコの無形文化遺産に指定されたこともあり、日本文化のひとつとして受け継がれてきた大切な食文化を次世代につなぐため、「おせち料理」をテーマとしました。一年の始まりであるお正月（元日）は日本の年中行事の中でも特に重要な日として位置づけられています。その大きな節目であるお正月にいただく、大切な要の料理づくりにお子さんと家族の方もいっしょに取り組んでいただき、長年伝承されてきた料理に込められた願いや思いを理解しながら、ご家族そろって「おせち料理」を味わってくだされば、幸いです。

このメニュー集が、少しでもご家庭や地域での食を通じた日本文化の継承に役立つことを願っています。

☆お重^{じゅう}のつめ方^{かた}に決まり^きがあるのかな？

つめ方^{かた}や料理^{りょうり}の組み合わせ^{くあ}は地域^{ちいき}や家庭^{かてい}、しきたり^{ちが}などによって違^{ちが}いますが、代表^{たいひょうてき}的な内容^{ないよう}についてご紹^{しょう}介^{かい}します。

五^ご段^{だん}重^{じゅう}ね^ねの場合^{ばあい}、その中^{なか}は何^{なに}もつめ^{おお}ない^{から}こと^{げんざい}が多^{まん}いです。空^{から}になっ^{げんざい}ている^{まん}のは、現^{げん}在^{ざい}が満^{まん}杯^{はい}（最^{さい}高^{こう}）の状^{じょう}態^{たい}ではな^なく将^{しょう}来^{らい}さら^{はんえい}に繁^{とみ}栄^ふし、富^{とみ}が増^ふえる^{よち}余^あ地^ちがある^{あらわ}ことを表^{あらわ}して^{あらわ}い^{あらわ}ます。

| | |
|------------------------------------|---|
| 一 ^{じゅう} の重 ^{じゅう} | 黒豆 ^{くろまめ} 、数 ^{かず} の子 ^こ 、ごまめ ^{たづく} （田 ^た 作 ^{づく} り） |
| 二 ^{じゅう} の重 ^{じゅう} | 伊 ^{だて} 達 ^{まき} 巻 ^{まき} やきん ^{あま} とん ^{あま} のよう ^{あま} な甘 ^{あま} いもの |
| 三 ^{じゅう} の重 ^{じゅう} | 魚 ^{さかな} や海 ^{えび} 老 ^や の焼 ^{もの} き物 ^{うみ} など海 ^{さち} の幸 ^{さち} |
| 与 ^{じゅう} の重 ^{じゅう} | 野 ^{やさ} 菜 ^{さい} 類 ^{るい} の煮 ^{にもの} 物 ^{やま} など山 ^{やま} の幸 ^{さち} |
| 五 ^{じゅう} の重 ^{じゅう} | 何 ^{なに} もつめ ^な ない |

☆おせち^{りょうり}には料^{りょう}理^りご^ごとにど^いん^みな意^い味^みがあるのかな？

それ^{りょうり}それ^{りょうり}の料^{りょう}理^りには、次^{つぎ}のよう^{ねが}な願^{ねが}い^こが込^こめ^こら^これて^こいます。

| | |
|---|---|
| 黒豆 ^{くろまめ} | …… 一 ^{いち} 年 ^{ねん} 中 ^{じゅう} 「ま ^ま め（ま ^ま じ ^め ）」に働 ^{はたら} き「ま ^ま め（健 ^{けん} 康 ^{こう} ）に暮 ^く ら ^く せ ^く るよう ^く に |
| 数 ^{かず} の子 ^こ | …… た ^た く ^た さ ^さ ん ^ん の卵 ^{たまご} がある ^あ る ^る とい ^い う ^う こ ^こ から、子 ^し 孫 ^{そん} 繁 ^{はん} 栄 ^{えい} |
| 田 ^た 作 ^{づく} り | …… 稲 ^{いね} の豊 ^{ほう} 作 ^{さく} を願 ^{ねが} う ^き 気 ^も 持 ^ち 、五 ^ご 穀 ^{こく} 豊 ^{ほう} 穰 ^{じょう} |
| 海 ^{えび} 老 ^ら | …… 腰 ^{こし} が曲 ^ま がる ^ま まで丈 ^{じょう} 夫 ^ぶ とい ^い う ^う 長 ^{ちやう} 寿 ^{じゆ} の願 ^{ねが} い ^こ が込 ^こ め ^こ ら ^こ れ、海 ^{えび} 老 ^ら の赤 ^{あか} 色 ^{いろ} は魔 ^ま よ ^よ け |
| …… の色 ^{いろ} ともい ^い わ ^わ れ ^れ て ^て い ^い ます | |

- こぶま 昆布巻き …… 「よろこぶ」の語呂合わせからお祝いには欠かせない食材です
- きんとん …… 「金団」と書き、その色から財産、富を得る縁起物とされています
- こうはく 紅白なます …… 紅白のおめでたい色は水引を表し、平和を願う縁起物です
- だてまき 伊達巻 …… 「伊達」とは華やかさ、派手を表しています
 また、巻物に似ていることから文化の発展を願う縁起物という説も
 あります
- かまぼこ …… 赤は魔よけ、白は清浄を意味しています
- たたきごぼう …… 豊年と1年の息災（無事）を願う食材です
- くるみ …… くるみには、「実り」と「家庭円満」への願いがこめられています
 「家庭円満」はくるみの硬い殻が家庭を守る意味がこめられています
- さといち 里芋 …… 子芋がいっぱい付く里芋は、子宝にめぐまれるように
 八つ頭（里芋）は人の上に立てるよう、頭になれるようにと出世
 を願います
- くわい …… 芽が出ること、また子球がたくさん取れることから子孫繁栄
- れんこん …… たくさんの穴に例え、将来の見通しが良くなるように
- にしきたまご 錦卵 …… 錦は財宝に通じるので縁起が良いといわれます

☆お正月にお雑煮を食べるのは？

もともとお雑煮は神様にお供えしたお餅を神棚から下ろし、野菜や鶏肉、魚介類などを煮込んだものだったそうです。室町時代ころからお酒を楽しむ前にお雑煮を食べて胃を安定させるために食べられていたそうで、はじめからお正月料理というわけではなかったといわれがあります。

☆お雑煮の餅の形や味は？

関西は丸い餅（丸餅）、関東は四角い餅（角餅）をお雑煮に使います。

味付けは関西の一部を除いては、しょうゆの澄まし汁が多いです。また、一部では白みそ仕立てのところもあります。

富山県内では、四角い餅が多く、ゆでて柔らかくして、しょうゆの味付けが一般的です。

☆お雑煮の中身は？

富山県の西部は具材が少なめですが、東部は魚のだしやすりみを使ったり、お餅の上にも魚の身をほぐしたものや海老をのせるところが多いようです。

※滑川市ではフクラギやサバ、カワハギを焼いたり、ゆでたりしてほぐしたものを使う

家庭が多いようです。それを澄まし汁の中に入れる家庭もあれば、盛りつける時にのせ

る家庭もあり、その家ごとに受け継がれているその家の「お雑煮」があります。そんな自分

が生まれ育った家のお雑煮を大事に伝えていきたいですね。

おせちをつくってみよう

^{りょうり} お料理ごとに^{じゅんび}準備するものや^{つく}作り方^{かた}
^{じゅんばん}を順番にチェックしながら家族の人と
いっしょにやってみよう。



^{りょうり} お料理を^{つく}作った日^ひを^{きろく}記録しておこう！

| メニュー | ^{つく} ^ひ 作った日 |
|------------------------|------------------------------------|
| ^{ぞうに} お雑煮 | |
| ^に 煮しめ | |
| ^す お酢わい | |
| ^{くろまめ} 黒豆 | |
| ^{くり} 栗きんとん | |



りょうり おせち料理

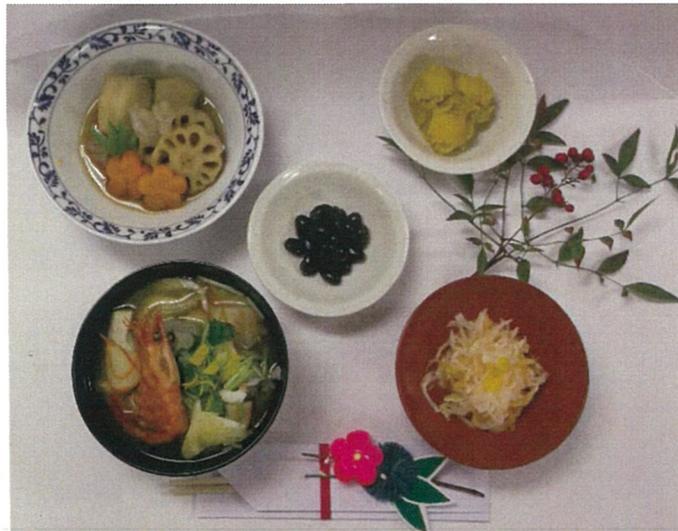
そうに
お雑煮

に
煮しめ

す
お酢わい

くろまめ
黒豆

くり
栗きんとん



りょうり はじ まえ やくぞく お料理を始める前のお約束

せいけつ はじ
清潔にしてから始めよう

エプロンをつける

三角巾をつける（髪かみの毛けがはみだしていないか見る）

腕うでまくりをする

手をて洗あらう（つめは短みじかくし、つめの中なかも洗あらう）

清潔せいけつなタオルかペーパータオルで手てをふく

けがややけどをしないようにする注意ちゅういてん点

- 包丁ほうちょうの下したに手てはおかない
- 包丁ほうちょうを持たない手ては食しょくざい材ざいを「ねこの手て」※1でおさえる
- 包丁ほうちょうは使つかわないときまな板いたの上うえに自分じぶんとは反はんたい対たいに刃はさき先せんをむけおく

※1「ねこの手て」
人指ひとさし指ゆびから小指こゆびまでを一直線いちよくせんになるようにそろえ、親指おやゆびは人指ひとさし指ゆびより前まえに出でないようみにそろえる。見みえ
ない卵たまごがあるようたまごにふんわりとまるめる。

「お雑煮」をつくろう！

しよくざい にんじん
食材（4人分）

| | | | |
|---------------------------------|-----------------|----------------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> 角餅 | こ 8個 | <input type="checkbox"/> ふくらぎ片身 | かたみ ひき 1/2匹 |
| <input type="checkbox"/> 甘エビ | あま ひき 4匹 | <input type="checkbox"/> 焼豆腐 | やきとうふ 200g |
| <input type="checkbox"/> かまぼこ | 30g | <input type="checkbox"/> ごぼう | ほん 1/3本（50g） |
| <input type="checkbox"/> すりみ | 100g | <input type="checkbox"/> こんにゃく | まい 1/2枚（100g） |
| <input type="checkbox"/> にんじん | ほん 1/2本（10g） | <input type="checkbox"/> だし汁（昆布） | じる こんぶ 600cc |
| <input type="checkbox"/> みつば | 10g | <input type="checkbox"/> 塩 | しお こ 小さじ1 |
| <input type="checkbox"/> 薄口しょうゆ | うすくち おお 大さじ2 | <input type="checkbox"/> 酒 | さけ おお 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> みりん | おお 大さじ1 | | |

きぐ かず か
器具（数が書いてないのは1つです）

| | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 包丁 | <input type="checkbox"/> ピーラー | <input type="checkbox"/> 菜箸 | <input type="checkbox"/> 鍋（大）2 |
| <input type="checkbox"/> まな板 | <input type="checkbox"/> あみじゃくし | <input type="checkbox"/> ボウル | <input type="checkbox"/> お玉 |
| <input type="checkbox"/> 計量スプーン | <input type="checkbox"/> 魚焼きグリル | <input type="checkbox"/> 計量スプーン | |



つく かた
作り方

- ① ふくらぎを^{さかな}魚焼きグリルで^す素焼きし、^{ほね}骨と^{かわ}皮をのぞき^{あらく}あらくほぐし、^{あま}甘エビも^す素焼きする。
- ② ごぼうは^{かわ}たわしで皮をこそげ、^{ささ}さがきにして^{みず}水に^{すこ}少しさらし^{あく}あくをぬく。
- ③ ^{やきとうふ}焼豆腐、^{にんじん}にんじん、^{たまご}かまぼこは^{たんざくぎ}短冊切りにし、^{こんにやく}こんにやくは^ゆ茹でて^{たんざくぎ}短冊切りにする。
- ④ みつばは、1cmに^き切る
- ⑤ ^{なべ}鍋に^{だし}だし汁、^{ごぼう}ごぼう、^{にんじん}にんじん、^{こんにやく}こんにやく、^{やきとうふ}焼豆腐を^い入れて^に煮、^{やさい}野菜が^{やわ}柔らかくなったら^みふくらぎの身、^{かまぼこ}かまぼこ、^{すりみ}すりみを入れ^い調味料で^{あじ}味を^{とど}整える。
- ⑥ ^{もち}餅は別の^{なべ}鍋にいれ^{やわら}柔らかくゆでておく。
- ⑦ ^{おお}大きめのお^{わん}椀に^{もち}餅を入れ⑤をかけ、^{うえ}上に^す素焼きした^{あま}甘エビと^{みつば}みつばを^{かざ}飾ってできあがり。



かわはぎの^み身がくすれやすいのでかきまわさずに^{しず}静かに
煮るのがポイントだよ。

ふくらぎ（^{しゅっせうお}出世魚）の代わりにかわはぎ、^{つか}すりみを使う
お家もあるよ。



に「煮しめ」をつくろう！

しょくざい にんぷん
食材（4人分）

| | | | |
|---|-------------------------------|--|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> <small>さといも</small> 里芋 | <small>こ</small> 4個（120g） | <input type="checkbox"/> <small>しょうゆ</small> しょうゆ | <small>おお</small> 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> <small>こんにやく（しろ）</small> こんにやく（白） | <small>まい</small> 1枚（110g） | <input type="checkbox"/> <small>さとう</small> 砂糖 | <small>おお</small> 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> <small>れんこん</small> れんこん | 80g | <input type="checkbox"/> <small>みりん</small> みりん | <small>おお</small> 大さじ1 |
| <input type="checkbox"/> <small>にんじん</small> にんじん | 60g | <input type="checkbox"/> <small>だしじ</small> だし汁 | 200cc |
| <input type="checkbox"/> <small>きぬ</small> 絹さや | <small>まい</small> 8枚 | | |

きぐ かす か
器具（数が書いてないのは1つです）

| | | | |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> <small>ほうちよう</small> 包丁 | <input type="checkbox"/> <small>ピーラー</small> ピーラー | <input type="checkbox"/> <small>ボウル</small> ボウル | <input type="checkbox"/> <small>なべ だい</small> 鍋（大）3 |
| <input type="checkbox"/> <small>いた</small> まな板 | <input type="checkbox"/> <small>あみじゃくし</small> あみじゃくし | <input type="checkbox"/> <small>クッキングシート</small> クッキングシート（落としぶた用） | |
| <input type="checkbox"/> <small>たま</small> お玉 | | | |



つく かた
作り方

① 里芋は、よく洗って半分に切り、柔らかくゆでる。冷たい水に取り出して、冷やしてから手で皮をむく。

② こんにやくを5mm幅に切り、まん中に切り込みをいれてこんにやくのはしを切り込みに通し、手綱こんにやくをつくり、ゆでておく。



③ ごぼうはたわしで皮をこそげ、斜めに切る。

④ れんこんは皮をむいて8mm幅の輪切りにする。太い時は、半月、いちよう切りにしてもよい。

⑤ にんじんは皮をむき1cm幅の輪切りにする。



⑥ 絹さやはすじをとり、斜めに切る。

⑦ 鍋にだし汁と調味料、具(絹さや以外)を入れて落としぶたをしてゆっくりと柔らかくなるまで煮る。

⑧ 仕上げに絹さやを入れてさっと煮てできあがり。

す 「お酢わい」をつくろう！

しょくざい にんじん
食材（4人分）

| | | | |
|---|------------|--------------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> だいこん 大根 | 160g | <input type="checkbox"/> す 酢 | おお 大さじ2 |
| <input type="checkbox"/> にんじん | 40g | <input type="checkbox"/> さとう 砂糖 | こ 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> しお しおも よう 塩（塩揉み用） | こ 小さじ1 | <input type="checkbox"/> ゆずかわ ゆず皮 | しょうしょう 少々 |
| <input type="checkbox"/> うすあ 薄揚げ | まい 1/2枚 | | |

きぐ かす か
器具（数が書いてないのは1つです）

| | | | |
|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ほうちよう 包丁 | <input type="checkbox"/> ボウル | <input type="checkbox"/> さいばし 菜箸 | <input type="checkbox"/> ピーラー |
| <input type="checkbox"/> まな いた まな板 | <input type="checkbox"/> なべ ちゆう 鍋（中） | | |

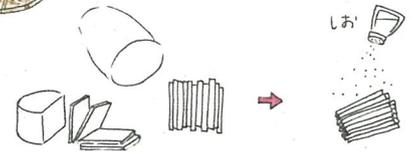
※^{とやまけん}富山県では「^{こうはく}紅白なます」のことを「^すお酢わい」といいます。

つく かた
作り方

① ^{うすあ}薄揚げは^{せんぎ}干切りにし、^ゆお湯をかけ^{あぶらぬ}油抜きする。



② ^{だいこん}大根、^{にんじん}にんじんは^{かわ}皮をむき、^{せんぎ}干切りにし、^{しお}塩を入れ
^{みず}しんなりしたら水をしぼる。



★ ^{にんじんも}にんじんも同じように切る

③ ^す酢、^{さとう}砂糖を混ぜて、^あ合わせ酢を作り、①と②を^あ和えてできあがり。



くろまめ 「黒豆」をつくろう！

しょくざい にんぷん
食材（4人分）

| | | | |
|---|------------|-------------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> くろまめ かん 黒豆（乾） | 80g | <input type="checkbox"/> しお 塩 | こ 小さじ2 |
| <input type="checkbox"/> さとう 砂糖 | 170g | <input type="checkbox"/> ふるくぎ 古釘 | ほん 4本 |
| <input type="checkbox"/> しょうゆ しょうゆ | おお 大さじ2 | | |

きぐ かす か
器具（数が書いてないのは1つです）

| | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> なべ しょう 鍋（小） | <input type="checkbox"/> さいばし 菜箸 | <input type="checkbox"/> ボウル | <input type="checkbox"/> ザル |
|---|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|

つく かた
作り方

① くろまめ かん
黒豆をザルに入れ、洗い、ボウルにうつし、ひとばんみず
一晩水につけておく。



② みずあら
水洗いしたふるくぎ
古釘とくろまめ かん
黒豆を入れ、まめ
豆にかぶるほどみず
水を入れ、

ちゆうび やわ
中火で柔らかくなるまで煮る。

③ さとう
②に砂糖を2、3回に分けてか
い
けえ入れ、とろひ
火で30分ほどにっ
お
煮詰め終わったら、ひとばん
一晩

じょうおん お
常温で置く。

④ よくじつ
翌日③にしょうゆ
い
を入れさいどひ
き
再度火にかけ、あたた
ま
ったらできあがり。

まめ みず
豆が水からぜったい
絶対でないようにするのがポイント！沸騰す
ると豆のかわ
皮がむけてしまうので、沸騰させないでね。
ふるくぎ いっしょ
古釘と一緒に茹でるとつやのあるきれいなくろまめ
黒豆になるよ！



「^{くり}栗きんとん」をつくろう！

しょくざい にんぷん
食材（4人分）

| | | | |
|--|------|--|--------------------|
| <input type="checkbox"/> ^{くり} 栗（ ^{かんろに} 甘露煮） | 100g | <input type="checkbox"/> ^{さとう} 砂糖 | ^{おお} 大さじ3 |
| <input type="checkbox"/> さつまいも | 250g | <input type="checkbox"/> ^み くちなしの実 | ^{つぶ} 1粒 |

きぐ かず か
器具（数が書いてないのは1つです）

| | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> ^{ほうちょう} 包丁 | <input type="checkbox"/> ピーラー | <input type="checkbox"/> ボウル | <input type="checkbox"/> ^{うら} 裏ごし器 |
| <input type="checkbox"/> ^{いた} まな板 | <input type="checkbox"/> ^{なべ} 鍋（大） | <input type="checkbox"/> ^き 木べら | |

つく かた
作り方

① さつまいもは^{あら}洗って皮を^{むき}むき、3cmの^{わぎ}輪切りにし、^{みず}水にさらす。

② ^{なべ}鍋にさつまいもがかぶるくらい^{みず}水を入れ、^{ふっとう}沸騰したら^{みず}水を捨て、

^{あたら}新しい^{みず}水に取り^とか^か換える。



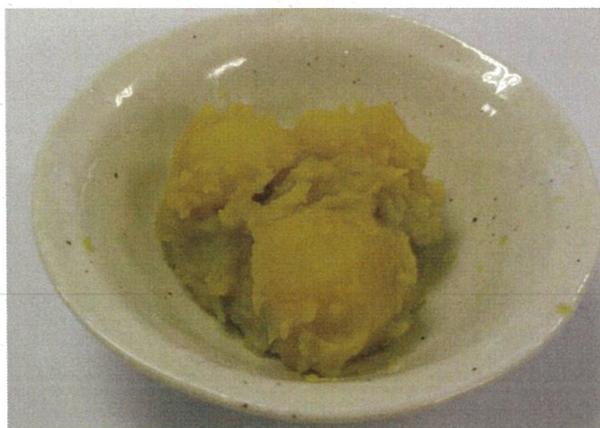
たっぷり水

③ ^みくちなしの実を2つに^わ割り、^いだしパックに入れ、②の^{なべ}鍋に^{くわ}か^ゆえ茹でる。さつまいも

が^{やわ}柔らかくなったら^ゆお湯を^き切り、^{あつ}熱いうちに^{うら}裏ごし、^{さとう}砂糖を^{くわ}か^まぜる。



④ ③に^{くり}栗を^{くわ}か^まぜたらできあがり。



おうちでやってみようメニュー集

(平成 28 年 12 月)

作成・発行

滑川市産業産業民生部市民課滑川市民健康センター

〒936-0056 富山県滑川市田中新町127番地

電話 (076)475-8011

食育のまち

わ すれないでね かんじのこころ
か ぞくぞくって たのしい しゅんじ
り かいしよう 地産地消の良さ
め ざそう 楽しい食習慣から 健康管理を
な んども のこさず たべよう



食育推進事務局 市民健康センター