

とうじ
冬至 (12月22日頃)



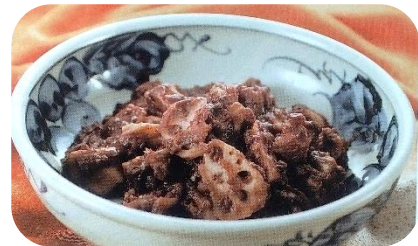
(ゆず湯)

1年で最も日照時間が短い日。
この日を境に太陽が生まれ変わって運が向くとされています。
かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、香りの強いゆず湯に入
って身を清めます。

かぼちゃと小豆のいところ煮



レンコンと小豆のいところ煮

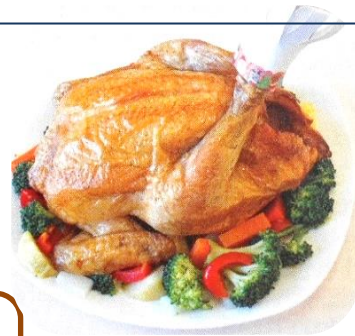


いところ煮は小豆と野菜の寄せ煮のことで、材料をかたい物から順に入れて煮るので、おい
おい(甥)、めいめい(姪)に入れるという語呂合わせから来ているといわれます。

クリスマス (12月24日・25日)



ローストチキン



おおみそか
大晦日 (12月31日)

1年の締めくくりに、幸せや健康が
「細く長く続きますように」と祈りを
込めてそばを食べます。

長寿そば、運氣そば、福そば、縁切
りそばなど様々な呼び名があります。

年越しそば



正月



おせち料理

おせち料理には様々な意味が込められています。



えび

腰が曲がるまで
長生きを願う長寿
祈願



煮しめ

色々な具材を煮ること
から、家族の末永い
幸せを祈願



昆布巻

喜ぶという語呂
合わせに由来する
縁起物



酢れんこん

穴があいていること
から将来の見通しが良いと
いう縁起かつぎ



伊達巻

華やかさの意味と
知識が豊富になるよ
うに



黒豆

黒は邪気払いの色、丈
夫でまめまめしく勤勉に
働ける健康長寿の願いが



紅白なます

紅白でめでたく、
祝いの水引にも通じ
ます



田作り

いわしを撒いた田畑
が豊作となったことか
ら、五穀豊穰を願う

みかんの皮を器に使った
「紅白なます」

ぞうに 雑煮

おおむね関西では丸餅に味噌仕立て、
関東では角餅にすまし汁にします。

関西では、大根、にんじん、里芋など
野菜の切り方も角が立たず円満に過ごせ
るようにと縁起をかついで丸く輪切りに
します。



じんじつ

人日の節句 (1月7日)

五節句のうちの一つ。

この日は七草粥をいただき無病息災を祈る風習があります。

〈春の七草〉

- ・せり
- ・なずな
- ・ごぎょう
- ・はこべら
- ・ほとけのざ
- ・すずな (カブ)
- ・すずしろ (ダイコン)

ななくさがゆ
七草粥



かがみびらき

鏡開き (1月11日)

正月に年神様にお供えした「鏡餅」を刃物で切ることを避け、手や木槌で割って食べます。「割る」という言葉も縁起が悪いので末広がりを意味する「開く」という言葉を使います。

おしるこ

開いたお餅をおしるこにさせていただきます。
あずきの赤には邪気を払う力があるとされ、
五穀豊穡や子孫繫栄を祈り食べられます。



こしょうがつ

小正月 (1月15日)

この日に、正月飾りや書き初めなどを燃やす「左義長」という行事を行う風習があり、正月行事に区切りをつけます。

関西では「どんど焼き」と呼ばれます。

あずきがゆ
小豆粥

おしるこ同様あずきを食することで邪気を払い、五穀豊穡や子孫繫栄を祈ります。



冬の味覚・鍋

鍋物は野菜や豆腐、肉、魚（タンパク質）などバランスよく食べやすい献立。この時期にぜひ取り入れたい料理ですね。

**寒い季節にはこれが一番！
心も体もポッカポカ**

牡丹鍋



寄せ鍋



おでん



かにすき

