



しょうがつ くるまめ かず こ た お正月に黒豆や数の子を食べるのはなぜ

ねんかん かいづく おせちは年間5回作っていた

りょうり ちゅうごく ねんじゅうぎょうじ つた ねん かい とくべつ つく
おせち料理は中国の年中行事から伝わったもので、年に5回、特別のごちそうを作るの
しょうがつ だいひょうてき いま りょうり しょうがつりょうり あらわ
ですが、正月はその代表的なもので、今では、おせち料理といえば正月料理のことを表す
ようになりました。

いぜん かくかてい りょうり つく さいきん う
以前は各家庭で、それぞれ、おせち料理を作っていました、最近では売っているもの
か かてい
を買ってきてまにあわせる家庭もあります。

けんこう えんぎ た 健康によく縁起のいい食べもの

りょうり ちゅうしん りょうり ばあい
おせち料理の中心はにしめですが、このにしめをおせち料理という場合もあります。に
しめにダイコン、ニンジン、ゴボウ、焼き豆腐、こんぶ、黒豆などと魚介類をにたもので
や くるまめ ぎょかいりい
すが、ミリン、砂糖、しょうゆ、だし汁などの汁で味つけします。
さとう じる じる あじ

りょうり くるまめ はい げんき ばら
おせち料理に黒豆が入っているのは、まめまめしく、元気でよく働くことができること
ねが
を願っているためといわれます。豆は健康にもいい食べ物です。また、数の子が入っている
かす おお こ う げんき そだ ねが
のは、「数の多い子」が生まれ、元気で育ててほしいという願いがこめられているため
りょうり ねんかん げんき しわ く
です。おせち料理にはただおいしいだけでなく、1年間を元気で、幸せに暮らしてほしい
きたい
という期待がこめられているのです。（監修・保岡 孝之）

