



令和7年

1月

No.40



「ハレの日」にいただく行事食

あけましておめでとうございます。日本では、日常「ケ」と非日常（お祝い事やお祭りなど）「ハレ」を区別し、「ハレの日」には特別な食事「行事食」をとる風習があります。1月は元旦から始まり、15日の小正月までいろいろなお正月行事が行われます。親子で年中行事を楽しみ、行事食を味わってみましょう。

おせち料理・お雑煮

おせち料理・・・年神様へお供えする供物料理であるとともに、家族の繁栄を願う家庭料理でもあります。重箱に縁起物の料理を詰めて、家族やお客様とともにいただきます。

お雑煮・・・関西では「白みそ」仕立てが一般的で、丸いお餅に、金時人参や大根、里芋を入れて作ります。

七草がゆ・おしるこ

七草がゆ・・・1月7日、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの七草が入ったかゆを食べ、一年の無病息災を願います。

おしるこ・・・1月15日、お正月の間お供えしていた鏡餅を下げて鏡開きし、そのお餅を魔除けの力があると言われる小豆と一緒にいただきます。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

簡単おしるこ



やさしい甘さ。
冬のおやつに最適です！

【材料 2人分】

- ・おもち 2個
- ・あずきあん（粒） 200g
- ・うすくちしょうゆ 小さじ 1/2

【作り方】

- ①おもちは食べやすい大きさに切り、電子レンジでやわらかく加熱する。
- ②鍋に、水 150ml とあずきあんを入れ、煮立てる。
- ③沸騰したらアクを取り、おもちを入れて軽く煮る。
- ④仕上げに、うすくちしょうゆを加えたら火を止め、器に盛り付ける。

市販のあずきあんを使うと簡単に作れます

