

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してからというもの、様々な感染症が季節関係なく流行するようになってしまいました。感染を拡大させないために、日頃から一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん

のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。

かぼちゃ (なんきん)

れんこん

にんじん

きんかん

うどん

かんてん

バラエティーに富んだ「お雑煮」

新しい年の始まりとなるお正月には、おせち料理やお雑煮といった正月料理を家族みんなで食べて、1年の無事を祈る習慣があります。ご存じのように、お雑煮は地域や家庭によって異なり、使う食材や味つけ、もちの形や調理法等、実に様々です。

各地の特色あるお雑煮を見てみよう

いわてけん 岩手県 (三陸沿岸北部地域) くるみ雑煮 しょうゆ味の汁に、サケや凍り豆腐、根菜類、焼いた角餅を入れる。餅は取り出して「くるみだれ」を付けて食べる。	みやぎけん 宮城県 (仙台地域) 仙台雑煮 焼きハゼのだしに、大根・にんじん・ごぼうを細切りにして湯通しした「引き葉」と、せり、いくら、焼いた角餅を入れる。だしをとった焼きハゼものをせる。	ちばけん 千葉県 (上総地域) はば雑煮 焼いたりゆでたりした角餅をお椀に入れて、カツオのだしと、はばのり、青のり、かつお節をたっぷりかける。
あいちけん 愛知県 雑煮 しょうゆ味の汁に、焼かない角餅と伝統野菜の「餅菜」、鶏肉を入れる。餅菜は小松菜に似ている野菜で、「正月菜」とも呼ばれる。	おおさかふ 大阪府 白味噌雑煮 白みそ仕立ての汁に、焼かない丸餅、大根、にんじん、里もも等を入れる。野菜は「角が立たず、円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ、輪切りにする。	しまねけん 島根県 (東部地域) あずき雑煮 小豆を煮た汁に、焼かない丸餅を入れる。元日には岩のり入りの「すまし雑煮」を食べ、正月2日に「小豆雑煮」を食べる地域もある。
やまぐちけん 山口県 (萩市) かぶ雑煮 しょうゆ味の汁に、丸餅、かぶ、みつば、細く切ったスルメや昆布を入れる。	かがわけん 香川県 あんもち雑煮 白みそ仕立ての汁に、輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸餅を入れる。最後に青のりを振りかけて食べる。	ふくおかけん 福岡県 (博多地域) 博多雑煮 焼きアゴのだしに、ブリ、丸餅、伝統野菜の「かつお菜」、かまぼこ、里もも、にんじん、大根、しいたけ等を入れる。

代々受け継がれてきたものだけではなく、時代の流れに合わせ、新しいお雑煮も誕生しています。地域色豊かで多種多様なお雑煮は、大切にしていきたい日本の食文化の一つです。

あなたの家では、どんな「お雑煮」を食べますか？