

みんなで 楽しく おいしく

～日本の食文化を伝えよう～

vol. 8

	料 理
1	七草がゆ
2	うしお汁
3	変わりちまき
4	そうめん
5	菊花和え
6	赤飯
7	せたがや雑煮
8	伊達巻き
9	酢ばす
10	せたがや煮しめ

材料 (4人分)

米	1合
水	5カップ
七草	40g
塩	少々

1人分
エネルギー 143kcal
食塩相当量 0.5g



人日の節句
七草がゆ

- 作り方**
1. すずな (かぶ)、すずしろ (だいこん) は葉と根に分ける。葉は茹でて、水にさらし、水気を切り、細かく切る。根は半月切りし、軽く茹でる。
 2. おかゆを炊き、1と塩を加える。



ワンポイント

◆ 春の七草 (せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな (かぶ)・すずしろ (だいこん) の七種のこと) を入れたお粥を食べて一年の健康を願います。新年にあたり野草を食べるとその強い生命力にあやかり長生きができるとされました。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

上巳の節句
うしお汁



1人分
エネルギー 14kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

a	水	3・1/4 カップ
	酒	大さじ1
	はまぐり	小8個・・砂抜きをしておく
塩	小さじ1/5	
薄口しょうゆ	小さじ1	
糸みつば	8本・・結びみつばにして茹でる	

- 作り方**
1. aを鍋に入れ加熱する。はまぐりの殻がひらいたら、はまぐりを椀に盛る。
 2. 1の鍋に塩、しょうゆを加え、ひと煮たちしたら椀に注ぎ、結びみつばを飾る。

ワンポイント

◆ 「桃の節句」として知られています。邪気を祓う桃の花やひな人形を飾り、ちらし寿司やはまぐりのうしお汁などで女の子の成長を祝います。はまぐりは磯遊びの風習から雑道具の一つとして飾るようになったそうです。

レシピ提案 区立芦花小学校

材料 (8個分)

もち米	1合・・・とき6～7時間	
ごま油	小さじ1	
豚ひき肉	40g	
干しいたけ	1枚・・・戻してみじん切り	
たけのこ水煮	15g・・・みじん切り	
にんじん	15g・・・みじん切り	
a	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/5
	酒	小さじ1/2
	水	120cc
笹の葉	16枚 (アルミホイルでも可)	



端午の節句
変わりちまき

2個分
エネルギー 171kcal
食塩相当量 0.5g

- 作り方**
1. ごま油で豚ひき肉、干しいたけ、たけのこ、にんじんを炒める。
 2. 1に水気を切ったもち米、aを加え、水気がなくなるまで炒める。
 3. 2を8等分し、笹の葉2枚ずつで包み20分程度蒸す。



ワンポイント

◆ 菖蒲湯にはいって厄を祓い、ちまきや柏餅を食べて男の子の成長を願います。ちまきは中国の古事によるもので邪気を祓うものとされました。

レシピ提案 社会福祉法人嬉泉すこやか園

五節句：ハレの日の基本行事

じんじつ
人日の節句・・・1月7日

じょうし
上巳の節句・・・3月3日

たんご
端午の節句・・・5月5日

しちせき
七夕の節句・・・7月7日

ちょうよう
重陽の節句・・・9月9日



身についたけがれを祓う厄祓いの行事で、ご馳走をつくって神に供え人々が集い神と共に食事をする特別な日のことです。「節」というのは季節のことで、その季節の変わり目を節日といひます。

※このパンフレットではそれぞれの料理の由来などを紹介していますが諸説あります。



材料に世田谷区内で生産された野菜を食える料理にこのロゴマークをつけました。下線のついた野菜が「せたがやそだち」を使用できます。

七夕の節句 七草うどん



1人分
エネルギー 300kcal
食塩相当量 2.0g

材料 (4人分)

そうめん(乾)	300g
だし汁	2カップ
a {	小さじ1/2
塩	小さじ1・1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	
オクラ	4本・・・茹でて薄い輪切り
きゅうり	1本・・・せん切り
ミニトマト	8個・・・縦2等分に切る
卵	1個}・・・薄焼き卵にする
油	適量

- 作り方** 1. だし汁にaを加え、ひと煮たちさせ冷やす。
2. 茹でたそうめんを器に盛り付け、オクラ、きゅうり、ミニトマト、卵を飾る。
3. 2に1をかける。または、1を別の器に入れ、めんを盛り付けた器に添える。

ワンポイント ◆ 短冊や飾りを笹竹につるし、演芸上達・豊作を願う行事で天の川に見立てたそうめんを食べます。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

材料 (4人分)

ほうれんそう	1束・・・茹でて3cmに切る
a {	小さじ1
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
三温糖	
菊花びら	小2個
(菊用酢水	水2・1/2カップ 酢小さじ1)



- 作り方** 1. 菊花びらはほぐして酢水で茹でる。
2. aを合わせ、水気を絞った1とほうれんそうと和える。

1人分
エネルギー 19kcal
食塩相当量 0.4g

ワンポイント ◆ 菊には強い香りがあるため、邪気を祓う力があるといわれています。さらに、不老長寿の力を持つとされ、お酒に入れて菊花酒にさせていただくこともあります。

レシピ提案 東京学芸大学附属世田谷小学校

材料 (4人分)

あずき	大さじ3	
あずき煮汁	1・1/2カップ	
a {	米	1.5合
	もち米	0.5合
		合わせてとき
酒	小さじ1	水気を切る
ごま塩	適量	

1人分
エネルギー 291kcal
食塩相当量 0.1g



赤飯

ワンポイント

- ◆ 祝いの席(ハレの日)に食べられる「赤飯」。昔は赤い色に邪気や厄を祓う力があると信じられてきました。
- ◆ ささげを使って作ることもできます。

レシピ提案 東京農業大学稲花小学校

作り方

1. 鍋にあずきと水(分量外2カップ)を入れ加熱し、沸騰したら、5~6分茹で、煮汁を1・1/2カップとっておく。
2. 炊飯器にaと1のあずきと煮汁、酒を入れて炊く。好みてごま塩をふる。

材料 (4人分)

だし汁	2・1/2カップ	
だいこん	60g	} ... 1cm厚さの輪切りにし、梅の花の型で抜き、飾り切り
にんじん	30g	
鶏肉(もも)	80g	} ... 食べやすい大きさに切って酒をふっておく
酒	小さじ2	
ごまつな	40g	... 茹でて3cmに切る
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	小さじ1	
もち	4個	... 焼く
ゆずの皮	適宜	(好みて)

せたがや雑煮



1人分
エネルギー 172kcal
食塩相当量 0.7g

- 作り方** 1. だし汁にだいこん、にんじんを入れて煮る。鶏肉を加え火が通ったら塩としょうゆで調味する。
2. 椀にもちを入れ、1をそそぎ、ごまつなを飾る。好みてゆずの皮を添える。



ワンポイント

- ◆ 新年に魂の象徴である丸もちを入れた雑煮を食べることは、神の力をいただくことといわれていました。
- ◆ 関東では角もちを入れるなど、地域や家庭それぞれの雑煮があります。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

材料 (20cm 1本分)

卵	小3個	
はんぺん	100g	
a {	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	だし汁	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
油	適量	

1本分
エネルギー 405kcal
食塩相当量 2.6g



伊達巻

作り方

1. aをフードプロセッサーかミキサーにかけてなめらかにする。
2. フライパン(直径24~26cm)に油を入れ十分に加熱して1を流し、ふたをして弱火で10分焼く。
3. 焦げ目を下にしてクッキングシートに移して端を切り落とす。
4. 切り落としした部分を中心にして巻き、鬼すだれで形を整え、立てて冷ます。

- ◆ お重では一の重(祝い肴・口取り等)に詰めます。
- ◆ でき上がりの形から巻物(書物)にたとえられ、文化発展の願いが込められています。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

酢ぼす

材料 (4人分)

れんこん	150g	(15cmの長さ1節)
a {	酢	1/2カップ
	砂糖	大さじ3
	塩	ひとつまみ
唐辛子	適量	(好みて)

1人分
エネルギー 61kcal
食塩相当量 0.4g

作り方

れんこんは皮をむき5mm厚さの輪切りにし、花れんこんに仕上げ、酢水につけて水気を切ったら、3~4分茹でる。煮立たせたaに漬け込む。

- ◆ お重では二の重(酢の物・焼き物等)に詰めます。
- ◆ れんこんはたくさん穴があいていることから、「見通しがいい」とされる縁起物です。

レシピ提案 地域の食環境づくり推進部会

ろっぽうむ やつがしらの六方剥き

材料 (4人分)

やつがしら	400g (皮をむいて)
だし汁★	2カップ
酒	小さじ2
a みりん	小さじ1/3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/4

作り方

1. やつがしらは皮をむき食べやすい大きさの六角形に切る。
2. 1を下茹でする。
3. 鍋に2とaを入れ煮る。



たづな 手綱こんにゃく

材料 (4人分)

こんにゃく(黒)	1枚 (250g)
だし汁★	1・1/2カップ
酒	小さじ2
a みりん	小さじ2/3
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

作り方

1. こんにゃくは1cmの厚さに切り、中央に切り目を入れ、手綱に整え下茹でする。
2. 鍋に1とaを入れ煮る。

こうやどうふ 高野豆腐の含め煮

材料 (4人分)

高野豆腐(乾)	3枚
だし汁★	2カップ
酒	小さじ2
a みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2/3
塩	少々

作り方

1. 高野豆腐を戻し(準備した商品の戻し方参照)、食べやすい大きさに切り、水気を絞る。
2. 鍋に1とaを入れ、弱～中火で煮る。

ごぼうの含め煮

材料 (4人分)

ごぼう	1/2本
だし汁★	1カップ
酒	小さじ1/2
a みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ2/3

作り方

1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげとる。1.5cmの厚さの斜め切りにし、水にさらした後、下茹でする。
2. 鍋に1とaを入れ煮る。



せたがや
煮しめ



1皿分
エネルギー 275kcal
食塩相当量 3.3g

結び昆布

材料 (4人分)

こんぶ	10cm角1枚
戻し汁	1・1/2カップ
酒	小さじ1
a みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1・1/3

作り方

1. こんぶは水で戻して4～5cm幅に切り、結び昆布を作る。
2. 鍋に1と戻し汁、aを入れ、味がなじむまで煮る。

きっこう 亀甲しいたけ

材料 (4人分)

干しいたけ	8枚
戻し汁	2カップ
酒	小さじ2
a みりん	小さじ2/3
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1・1/3
けしの実	適量

作り方

1. 干しいたけは水で戻し、石づきをとり、六角に切る。
2. 鍋に1と戻し汁、aを入れ煮る。
3. 中央にけしの実を飾り器に盛る。

ばいか 梅花にんじん

材料 (4人分)

にんじん	1本
だし汁★	1カップ
酒	小さじ1
a みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
塩	少々

作り方

1. にんじんは1cmの輪切りにし、梅の花の型で抜き、飾り切りして下茹でする。
2. 鍋に1とaを入れ煮る。



煮るときは
落としぶたを!

さやえんどうの矢羽根切り

材料 (4人分)

さやえんどう	8枚
--------	----

作り方

1. 筋をとり茹で、矢羽根切りにし、彩りで飾る。

★のだし汁はまとめてとります

材料 (仕上げり10カップ分)

水	13カップ
こんぶ	10cm角2枚
かつお節	4カップ

作り方

1. こんぶを30分水につけ、火にかける。沸騰直前でこんぶを取り出し、かつお節を入れる。再び沸騰したら火を止め、沈んだらこす。

ワンポイント

- ◆ 食材を1種類ずつ煮る作り方を紹介しています。お重では三の重に詰めます。
- ◆ やつがしら(さといもでも可)は親芋に子芋がつく様子から「子孫繁栄」を、ごぼうは深く根をはることから「家族や家業がその土地に根付くこと」を願っています。
- ◆ こんぶは「よろこぶ」にかけて縁起ものとされます。
- ◆ 亀の甲羅、梅の花、矢羽根、手綱等縁起のよいものに見立てた飾り切りもお正月ならではです。
- ◆ だし汁は多めにとり、食材の煮え具合、火加減によって分量外で追加しましょう。