



日本の行事食を楽しもう



行事食を楽しもう

●行事食とは

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康、繁栄、成長、長寿などを願う意味がこめられています。



●行事食が持つ意味や役割

行事食は旬の食材を使った料理や、その時期、気候に合ったメニューで四季を感じることができます。また、古くから伝わる食文化や伝統を次世代に継承する役割もあります。一緒に食べれば、家族や友人との絆も深まり、日々の食生活とは異なる特別な食事で、日常生活に変化というどりと与えてくれます。



日本の代表的な行事食

1月：元旦▶おせち、お雑煮（一年間の無病息災を祈る）
七草▶七草がゆ（健康と豊作を祈る）

2月：節分▶福豆、いわし（邪気払いと無病息災を祈る）



3月：ひな祭り▶ちらし寿司、菱餅、はまぐりの吸い物、ひなあられ（女兒の幸福を祈る）

4月：春の彼岸▶ぼたもち（ご先祖様を供養する）
花見▶花見団子（豊作を祈る）



5月：端午の節句▶柏もち、ちまき、若竹煮（家の跡継ぎが絶えないことを願う）

7月：七夕▶そうめん（織姫と彦星の物語の“天の川”に見立てたそうめんを食べる）
土用の丑の日▶うなぎのかば焼き（うなぎを食べて夏バテを予防する習慣）



8月：お盆▶白玉だんご、精進料理（故人をしのび、ご先祖様を我が家に迎える）

9月：十五夜▶月見団子（収穫を祝う、月に似せた団子で健康と幸せを願う）
秋の彼岸▶おはぎ、ぼたもち（ご先祖様を供養する、豊作を祈る）



11月：七五三▶紅白なます、赤飯、千歳飴（子供の無事を感謝し、健康を願う）

12月：冬至▶かぼちゃの煮物、小豆粥（栄養をつけて寒い冬を乗りきる習慣、邪気払い）
大晦日▶年越しそば（細く長いそばのように長寿を願う、厄払い）



《千葉県 の 郷土料理》

太巻きずし（房総巻き）



※1

ずし飯、海苔、卵、かんぴょう、青菜、桜でんぶ等を使用した寿司です。年中行事や冠婚葬祭、家族のイベントに合わせて食べられ、太巻きを切った時の断面の華やかな図柄を目で楽しみながら味わいます。

落花生味噌



落花生を煎り、味噌や砂糖を絡ませた料理です。給食で提供されたり、スーパーマーケットでも販売され親しまれています。食料が豊富でなかった時代に保存食として重宝され、郷土料理となりました。

さんが焼き



※2

「さんが焼き」は「なめろう」を焼いた料理で、ご飯のおかずや酒の肴として食されます。「なめろう」とは、主にアジ、味噌、ねぎ、しょうのみじん切りなどを混ぜ、粘りが出るまでたたき、生で味わう料理です。

北総地域の 郷土料理

ばらっぱまんじゅう



※3

1個当たりのエネルギー 168kcal

ばらっぱまんじゅうは、千葉県の北総地域で古くよりつくられており、夏祭りやお盆などのハレの日に食べられています。まんじゅうを蒸すときに、北総地区に自生しているばらっぱ（サルトリイバラの葉）を下に敷いたので、「ばらっぱまんじゅう」といわれています。

材料（10個分） 調理時間 50分

小麦粉 250g、砂糖大さじ2、ベーキングパウダー大さじ1と1/2、水 150cc、あん 300g、ばらっぱ 10枚

作り方

- ① 小麦粉にベーキングパウダーと砂糖を混ぜ、3回ふるいにかける。
- ② あんは、10個に分けまるめておく。
- ③ ①に水を少しずつ加えながら手で混ぜ、耳たぶ位の柔らかさにする。※水は一度に入れないで様子を見ながら少しずつ加える。
- ④ ぬれ布巾をかけ、5分～6分おいて、これを10個に分ける。
- ⑤ 手のひらに皮をひろげ、あんを包み込んでかたちをつくりばらっぱの上におき、湯気の上がった蒸し器に並べて10～15分位ふかす。

※あんは、さつまいもやかぼちゃなども使われます。

※ばらっぱは、初夏につみ取り、陰干ししたものを冷凍保存しておきます。

※出典：農林水産省ウェブサイト

写真1：https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/sanga_yaki_chiba.html

写真2：https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/futomaki_zushi_chiba.html

写真3：https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/barappa_manjyu_chiba.html

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食生活

検索



白井市健康課（047-497-3494）