



# おせち料理の イメージって？

「お正月に食べるもの。縁起物。」

「豪華絢爛」

「高価な買い物。何万円、何十万円するもの。」

「非日常。特別感を味わうもの」



と、いうのもありますが、

**子供の頃、嫌いだったなあ。**

と、思ったことありませんか？

# ボクがそうでした。

子供の頃は、  
あまり魅力的でもなく、  
雑煮の方が好きでした。



しかし、やはりおせち料理は、  
**新年を祝う縁起物の料理。**

## 大切な日本文化の一つです。



おせち料理とは、  
**正月に食べるお祝いの料理**です。

「おせち」とは本来、暦上の節句のことを指します。

その際に食べる料理をおせち料理と呼んだため、  
現在では節句の一番目にあたる  
正月の料理を表す言葉として使われています。



おせち料理は”めでたさを重ねる”という意味で  
縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。

地方や家庭ごとにお重の中身は様々です。

さらに

## 正月三が日は主婦を家事から解放する

という意味を含め、

**保存の効く食材が中心のものになった**  
といわれています。



また

**お正月に火を使うことをできるだけ避ける、**  
という物忌みの意味も含んでいます。

おせち料理の食材には、  
ひとつひとつおめでたい意味があります。

料理に込められた願いを知って、  
縁起の良い食材をそろえれば、  
おせち料理もいっそう楽しめますね。

## 黒豆

まめに働く、まめに暮らすなど、  
「まじめ」の意味が豆には込められています。

## 田作り

田畑の肥料にイワシを使うことから、  
五穀豊穡を願うもの

## 伊達巻

巻物 = 文化を表すことに由来し、  
文化の発展を願うもの

## たたきごぼう、八幡巻き

地中深く根を張ることから、家の安泰を願うもの

## きんとん

きんとんは漢字で書くと「金団」です。  
字の通り**金の団子（金色に輝く財宝）**をイメージして  
**「豊かな1年」**を願うものです。

## 紅白なます

根菜のように根をはるように。  
また水引をイメージしており、  
**平和を願う意味**が込められています。

## 数の子

数の子は魚卵の多さから**“子孫繁栄”**を  
願って入れる料理です。  
にしんの魚卵が選ばれるのは  
**“にしん=二親”**という当て字も含めて  
**“夫婦仲円満”の願い**も込められているためです。

## 昆布巻き

こぶは語呂合わせで  
**「子生（こぶ）」 = 子孫繁栄、**  
**「よろこぶ（養老昆布）」 = 不老長寿**  
などとかけられています。

## 酢れんこん

蓮根の穴を覗き込むと、  
その先が見えることから  
「**先の見通しが明るくなるように**」  
という意味が込められています。

## 海老の旨煮

海老は、その長いヒゲと  
加熱調理すると腰が曲がることも含めて、  
「**腰が曲がるまで丈夫に長生きするように**」  
という**長寿の願い**が込められています。

## ぶりのゆあん焼

出世魚であることから**出世を祈願**。

## くわい揚煮

大きな芽が出ることから、  
**出世（芽が出る）ことを願って**。

## 梅にんじん

おめでたい紅白の花を咲かせることや、  
**花が咲いた後に  
必ず実を付ける事が  
縁起のよい**とされています。



家で手作りしたおせちは、

黒豆、田作り、伊達巻、たたきごぼう、八幡巻き、  
きんとん、紅白なます、数の子、昆布巻き、  
酢れんこん、海老の旨煮、ぶりゆあん焼、  
くわい揚煮、梅にんじん

です。

その中でもうちの子供が  
喜んでくれた  
伊達巻、きんとん、田作り  
のレシピを紹介しますね。



# 伊達巻

はんぺん100g、玉子5け、だし50cc、  
砂糖大さじ3、みりん大さじ1、うす口小さじ1  
(すりみが手に入らなかったなので、はんぺんで作りました。)

をミキサーでよく混ぜます。

クッキングシートをしいたバットに流して、  
**200度で20分**、オーブンで焼きます。



熱いまま、**焼き目を下にして**、  
巻きすで巻きます。

しっかりと輪ゴムでしばって固定して、  
**立てて冷まします。**  
(横にすると、きれいな輪にならない)

冷めたら、食べやすい大きさに切ります。

# きんとん

娘が栗が苦手なので、くりきんとんではなく、  
**いもきんとん**です。

皮をむいたさつまいもをゆがいてつぶします。  
(きっちりつぶさなくても、ぼこぼこがあっても楽しいですね)



**オレンジジュースを水で割ったもので炊きます。**

さつまいもの甘さがそれぞれなのですが、  
砂糖、レモン汁を加えて、味を調整します。

作る時に、  
今頃スーパーの入り口によく売ってる  
**石焼いもをつぶして、  
オレンジジュースで固さを  
調整するだけでも充分だな。**

と、思いました。

そっちのほうが簡単ですよ。

# 田作り

わが家の田作りには、  
アーモンドが入ります。

単に、娘が好きだからですけど。。。  
ご了承くださいね。

くるみや松の実をいれるのは、一般的ですが、  
**わが家は、アーモンド**なんですね。



かたくちいわしの内臓をとって、  
フライパンでから煎りします。

取り出してから、同じフライパンで、  
**うす口2、みりん4、お酒2**を沸かします。

アルコールがとんだら、  
かたくちいわしとアーモンドをいれて、  
焦がさないように、煮詰めます。





普段の家庭料理も同じです。

料理そのもののポイントもそうですが、料理や食事全体のポイントを身につけることで、

「レシピの味」「市販品の味」ではなく、  
**「お母さんの味」**

を作ることが出来ます。



大切な子供や家族、  
そして、あなた自身の将来のために

**学校では習えない。  
レシピや料理本にもない。**

**一生使える料理の軸を  
手に入れましょう。**

**「お母さんの味」を作ることで、  
家族の在り方や未来が  
大きく変わります。**



和の食アカデミーは、  
単なる料理教室でなく、

料理、食事、食卓などの  
**“食”のチカラで、  
理想の家族になるための**  
活動しています。

# 和の食アカデミーで手に入る “食”の4つのチカラ

味付け力

献立力

ダンドリ力

基礎知識力

## 味付け力

30年間「味付けが決まらない」と悩んできたママが、  
**安定した美味しい「家庭の味」**が作れるようになった  
料理人ならではの味付けのヒミツ。

## 献立力

「毎日何作ろう？」とレシピ検索していたお母さんが、  
**1ヶ月先のメニューを決められる**ようになり、  
レポートリーも増える献立作成シート。

## ダンドリカ

時間がなくて毎日イライラしながら  
料理を作っていたフルタイム勤務のママが、  
**朝ごはんの仕度時間**で  
夕ごはんの仕度もできるようになったダンドリ術。

## 基礎知識力

多すぎる食や健康情報に惑わされることなく、  
**食の軸をしっかりと**もって、  
家族の身体を整える家庭料理を作る座学レッスン



# 著作権について

発行日: 2022年12月24日

著者: 山下としあき

発行元 和の食アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたあなた御自身のために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

## 免責事項

この「おせち作りが初めてのママでもできる！子供でも食べられる手作りおせち料理」では、私が関わってきた経験における実績となります。必ずしも「おせち料理が美味しく作れる」を保証するものではありませんのでご承知ください。