



令和 7 年 12 月 19 日  
目黒区立上目黒小学校  
校 長 ・ 栄 養 士

今年も残りわずかになりました。年末には冬至のかぼちゃや大晦日の年越しそばなどの行事食を食べるご家庭も多いと思います。そして年始はおせち料理ですね。特別号はおせち料理特集です。おせち料理の解説と目黒区内の小中学校で実施してきた料理教室のレシピ紹介をします。ぜひご家族で楽しく作って味わってみてください。

## おせち料理を知ろう

### おせち料理とは

おせち料理はもともと季節の変わり目の五節句（人日（七草）の節句・上巳の節句・端午の節句・七夕の節句・重陽の節句）に、神様へお供えする「節供」という料理でした。いつしか人日の節句の正月は最も重要な節句ということから、正月料理のことを指すようになりました。おせち料理のひとつひとつに意味が込められ、新しい年を祝うために食べるようになったのは江戸時代後期からです。重箱に料理を詰めるようになったのもこの頃からです。

### 重箱について

おせち料理を詰める重箱には、「幸せが重なりますように」という願いが込められています。四段重の場合、一の重には祝い肴、二の重に焼き物、三の重に酢の物、与（四）の重に煮物を詰めます。（三段重の場合は一の重に祝い肴、二の重に焼き物と酢の物、三の重に煮物。）四段重は、完全な数字である「三」の上にもう一段重ねるとのことなので、さらに縁起が良くなりますようにという意味があります。



※四段目は、四（し）が不吉で縁起が悪いことを連想させることから、「与（よ）の重」と呼ばれています。  
※重箱や詰め方には諸説あります。

## おせち料理に込められた意味 ※諸説あります

### 一の重（祝い肴）

数の子  
子孫繁栄を願う。



紅白かまぼこ

赤は魔除け、白は神聖さを表し、半月の形は初日の出を表す。



黒豆

まめに働き、健康で暮らせるように。黒色は魔除けを表す。



伊達巻き

巻物に見立て教養「よろこぶ」を持つことを願う。



昆布巻き

「よろこぶ」にかけた縁起物。

### 二の重（焼き物）

鯛

神様へお供えされる魚。「めでたい」の意味がある。



鮭

子を抱えて川をさかのぼることから、おめでたい魚とされる。



鰯

成長によって名を変える出世魚。立身出世を願う。



えび

長いひげと腰が曲がった様子から、長寿を願う。



### 三の重（酢の物）

紅白なます  
意味は裏面のレシピに掲載。



菊花かぶ

菊は邪気を払うことから、不老長寿を願う。



酢れんこん

穴が多くあることから、将来の見通しが良い、という意味がある。



長呂喜（千代呂木）  
めでたい字を当て、長寿を願う。



### 与の重（煮物）

さといも（八つ頭）  
子孫繁栄を願う。



たたきごぼう

ごぼうを開くことから、開運を願い、土地に根付いて家の安泰を願う。



手綱こんにやく

心を引き締め、律する心を養う。良縁を結ぶ意味もある。



くわい

一つの根に芽が出ることから出世を願う。



## おせちクイズ

第1問 「裕福に暮らせますように」という願いが込められたおせち料理は次のうちどれでしょう？

① 田作り ② 栗きんとん ③ こはだ



第2問 「家族が仲良く結ばれますように」という願いが込められたおせち料理は次のうちどれでしょう？

① 紅白なます ② 金柑 ③ 煮しめ



## 答え

第1問：② 栗きんとん (田作りの意味は裏面のレシピに掲載してあります。こはだは成長や出世を願う意味があります。)  
第2問：③ 煮しめ (一つの鍋でさまざまな野菜を煮込むため。金柑は「金冠」をさし、富み栄えを願う意味があります。)

# おせち料理を作ろう

## 関東風お雑煮 <5人分>

### \*材料\*

水 5カップ  
昆布 10cm  
かつお節 25g



簡単!おいしい  
「だし」の取り方

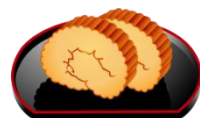
### 【昆布とかつおの混合だし】

- ① 昆布は固くしぼった布巾でさっとふく。
- ② 分量の水に昆布を入れる。
- ③ 少しおいてから弱火~中火にかけ、昆布のまわりがぷつぷつしたら、引き上げる。
- ④ 少し火を弱め、かつお節を一気に入れる。
- ⑤ 沸騰したら火を止める。
- ⑥ かつお節が鍋の底に沈んだら、こす。

### \*作り方\*

- ①だし汁に短冊切りにした、人参、大根を入れ、煮る。
- ②鶏肉は一口大に切り酒をし、さっと湯にくぐらせてからだし汁に加える。酒、塩、しょうゆを加え、味を整える。
- ③お椀に焼いたもちを入れ、汁を注ぎ、ゆでて3cm幅に切った小松菜、かまぼこを飾る。

## 伊達巻き (1本分)



1本分(鉄板1枚 12~14切分)

### \*材料\*

卵 7個  
はんぺん 140g  
砂糖 大さじ3  
みりん 大さじ3  
薄口醤油 小さじ1と1/2  
塩 少々  
だし汁 大さじ4と1/2

### \*作り方\*

- ①はんぺんを角切りにする。
  - ②フードプロセッサーにはんぺん、卵、調味料を加え混ぜ合わせる。
  - ③天板にクッキングシートをしき(または油をぬる)、②を流しオーブンで焼く。(180℃ 25分位)
  - ⑤熱いうちに、内側に切れ目を加え、巻きすで巻く。
  - ⑥冷めるまでおいてから、切る。
- ※オーブンは予熱をし、しっかり温めておきましょう。

## 紅白なます <5人分>



### \*材料\*

大根 1/4本  
人参 1/2本  
塩 小さじ1/2

A { 酢 大さじ4  
砂糖 大さじ1と1/2  
塩 少々

### 人参と大根で紅白

「安定して喜びが続くように」と祝いに用いる紅白の水引にあやかります。平安と平和を願う縁起ものです。



### \*作り方\*

- ①なます切り(又は千切り)にした大根と人参に塩をふる。
- ②大根と人参がしんなりしてきたら水分をしぼる。
- ③Aを合わせて加熱し、冷ます。
- ④水分を切った大根と人参にAを合わせる。(合わせ酢は、お好みで酢の量を調整する。食材の10%量くらいが目安です。)



### ★ポイント★

**なます切り**(ななめにうす切りにしてから千切り)にすると繊維が断ち切られるので、しんなりと仕上がります。

## 田作り (ごまめ) <5人分>



### \*材料\*

ごまめ 1カップ(40g)

A { しょうゆ 大さじ2  
みりん 大さじ3  
酒 大さじ1  
砂糖 大さじ2

### \*作り方\*

- ①フライパンにごまめを入れ、弱火でじっくりと炒る。
- ②ごまめがかたく、食べたときにポキッと折れるようになったら取り出す。
- ③Aを合わせ、フライパンに入れて煮立たせる。とろみがついてきたら、ごまめをフライパンに入れ、手早くからめる。
- ④バットにクッキングシートをひき、広げて冷ます。(仕上げに白ごまをふってもO。)



### ★ポイント★

ごまめは、焦げないように弱火でじっくりと水分をとばしてください。  
10分ほど炒ったら硬さを確認してみてください。

### どうして「田づくり」?

昔、カタクチイワシを田んぼの肥料にしたところ、たくさんのお米が収穫されたとのいわれに由来しています。「ごまめ」は「五万米」と書き、五穀豊穡を願います。

