



12月号
年長

キッチンラボ



通信



♪もういくつ寝るとお正月～ 昔から受け継がれてきた日本の行事の一つです！
みんないろいろなことをよく知っていて、“さすが！年長さん” 貫禄を感じました！
次回のキッチンラボは年明けになります。早いですが、みまさま、よいお年をお迎えください！



年長組『もういくつねるとお正月！』



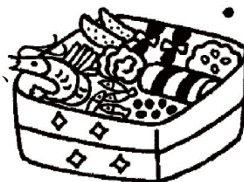
お正月には鏡餅やしめ縄を飾ります。そしてお祝いの料理『おせち料理』を食べます。

それはどうしてだったかな？ キッチンでのお話、覚えているかな？

お正月は、幸せや豊作、健康などを願って“神様”をお迎えする行事です！そのために鏡餅やしめ縄を飾り、おせち料理やお雑煮を準備して、おもてなしをします。

そして、関西ではおめでたい特別の日には、鯛を食べます。おめで“たい”と鯛、願いを込めた語呂合わせです！

お雑煮は、地方によってさまざまな種類があります。京都のお雑煮は、白みそに丸餅。『角が立たず円満に過ごせますように』という願いが込められ、大根や金時人参も丸く輪切りにします。みんなのお家はどんなお雑煮かな？



お正月に使うはし

お正月に使うおはしは「祝いはし」と言います。両端が細くなっているのは、片方を神様、もう片方を人が使い、神様と一緒に食べる特別なおはしを意味しています。しなやかで折れることなく縁起がよいことから、ヤナギの木で作られており、白木は、真っ白な純粋な心でいてね！という願いが込められています。名前を書いて持ち帰りますので、正月三が日、ぜひお使いください！



今月のおすすめ食育絵本

『おそにくらべ』
作：宮野聡子

いろいろな地方のお雑煮が登場します！

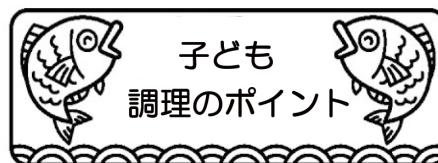
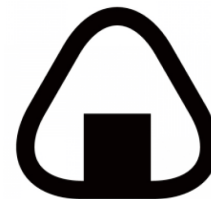
お雑煮の食べ比べ、楽しそうだね！



キッチンラボ・クイズ

鯛のえらのところから出てくる骨は、おもしろい形をしていたね！
どんな形で、なんという名前がついていたかな？

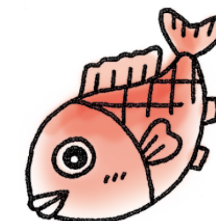
- ① めがねの形 「たいのめがね」
- ② おにぎりの形 「たいのおにぎり」
- ③ たいの形 「たいのたい」



お家で
作ってみよう！

◇鯛の塩釜焼き◇

- ・鯛はウロコをつけたまま、内臓だけ取ってもらって購入するといいよ！（ウロコなしでは、塩辛くなります）
- ・お腹に入れる卵は、鯛の大きさに合わせてウズラの卵でもいいよ！（焼き上がったら食べられるよ）
- ・“胸びれの下に塩を入れて胸びれを立てる” “背びれや尾びれを広げながら塩をつける”と、焼きあがりが見えやすいよ！
- ・焼けた鯛は、完全に冷えるまでそのままにしておこう！
- ・塩を割る時は、ひれや尾を折らないように気をつけてね！



◇関西風雑煮◇

- ・人参、大根は丸くなるようピーラーしよう！
- ・盛り付ける時は、先に汁を入れてから餅を入れると椀にくっつかないよ！



- キッチンラボ・クイズの答え - ③

「たいのたい」という名前の鯛の形の骨が出てきたね！
お家でも一尾、調理した時は見つけてみてくださいね！

ピーラーの人参 1/2 本分と
大根 200g 分で
『なます』をつくろう！

① 人参、大根をそれぞれ

【たて塩：塩小 1/4 水大 1】
につけた後、水気を絞る

② ごま大 2 をすり、酢大 1・1/2、
砂糖大 1、塩小 1/8、だし汁
大 1/2 で、①を味付けする

* あげやさやえんどうを入れると彩りがいいよ！