



栄養ニュース 第220号



平成30年1月 福西会病院 栄養管理科



新年明けましておめでとうございます。
慌ただしい年末が過ぎ、寒い日が続いていますが皆さんは
いかがお過ごしでしょうか。
今回は正月に欠かせない**雑煮**について紹介したいと思います。



お正月に必ず食べる**雑煮**ですが、どうして元旦に食べる事になったのでしょうか？
お正月に食べる雑煮の歴史は古く、始まりは平安時代だと言われています。
雑煮に欠かせない食材として餅がありますが、餅は古くからお祝いごとや
特別な「**ハレの日**」に食べる特別な食材でした。



そのため新年を迎えるにあたり、餅をついて年神様にお供えをしたそうです。
年神様に供えた餅や里芋、人参、大根などをその年の最初に井戸や川から汲んだ
「若水」と、新年最初の火で煮込み、元旦に食べたのが始まりと言われています。
雑煮の語源は「**煮雑ぜ (にませ)**」で、色々な具材を煮合わせたことからきています。
雑煮を食べる際には、旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈った
そうです。

雑煮は地域や家庭によって違いが大きくなります。

雑煮に使う餅の形は東日本が切餅（角餅）、西日本が丸餅という風に大きく分けられます。
切餅はあらかじめ焼いてから、丸餅は茹でてから使われることが多いようです。
丸餅を使う地域は雑煮の具も全て丸く切り、面取りをして角を全て落とします。
正月早々「角が立つのは縁起が悪い」として嫌った名残だそうです。



のし餅

一方、切餅は江戸時代に生まれました。人口急増の江戸で、
沢山一度に作る必要があり「のし餅」を切った切餅が考案され、今に至るそうです。
味付けは東日本では、すまし仕立てが多く、関西、四国では味噌仕立てが多いようです。
特に関西では白味噌が用いられ、三重県、鳥取県では小豆を用いた汁粉仕立ての雑煮があり
ます。すまし仕立てのダシに合わせる調味料としては、塩、薄口醤油、濃口醤油、白醬
油などがあります。味噌仕立てには麦、米、白、赤味噌があります。
いずれも地域に慣れ親しんだものが用いられています。福井県では赤味噌が使われるそう
です。

九州地方だけを見ても県によって雑煮の具材や
味付けが異なりますが、違いを紹介したいと思います。



九州地方の雑煮

〈県名〉	〈具材〉	〈豆知識〉
福岡	<ul style="list-style-type: none"> ・煮た丸餅 ・しいたけ、焼きあご出汁の醤油 ・かつお菜を入れる 	かつお菜は漢字で「勝男菜」と書き縁起物とされています
佐賀	<ul style="list-style-type: none"> ・煮た丸餅 ・鶏がら出汁の醤油 ・鶏がメインに入っている 	スルメイカで出汁を取ることもあるそうです
長崎	<ul style="list-style-type: none"> ・焼いた角餅 ・焼きあご出汁の醤油 ・10以上の具が入る 	島原の郷土料理で具雑煮というものがあるそうです
熊本	<ul style="list-style-type: none"> ・煮た丸餅 ・すまし汁 ・水前寺もやしを入れる 	水前寺もやしは現在、熊本市出水のみで栽培されているそうです
大分	<ul style="list-style-type: none"> ・煮た丸餅 ・いりこ出汁の醤油 	家庭によって千差万別のようなようです
宮崎	<ul style="list-style-type: none"> ・煮た丸餅 ・醤油 ・大豆もやしが入ることも！ 	大豆もやしは大豆を発芽させたものです
鹿児島	<ul style="list-style-type: none"> ・煮た丸餅 ・海老出汁の醤油 ・おおきな海老を入れたり、さつまあげを入れる 	海老は焼いてから使うそうです
沖縄	沖縄には、お雑煮食べる文化がないそうです	

今回は福岡ではあまり馴染みのない白味噌を使った京風雑煮のレシピを紹介します。



濃厚な白味噌に香ばしいかつお節が一段と味の深みを引き立たせます

【材料】 2人分

白味噌	80g
丸餅	2～4個
里芋	2個
大根	80g
人参	40g
ほうれん草	50g
かつおぶし	5g
三つ葉	少々
※水	400cc
だし昆布	1枚

【作り方】

- ①人参、大根は切って、水に入れ柔らかく煮る。
- ②里芋は皮をむき、塩をこすり付けてぬめりを取ってから塩を洗い流し、水に入れ柔らかく煮る。
- ③ほうれん草は熱湯で40秒ほど茹で、流水ですっきりと洗い水気を絞って4センチの長さに切っておく。
- ④鍋に※水と昆布を入れ中火で10分煮てから昆布を取り出し、みそこしに白味噌を入れて溶かす。
- ⑤お餅はレンジで加熱して柔らかくし、④に入れ1分程度煮ます。具が冷たかったらみそこしなどに入れて一緒に温める。
- ⑥お碗にお餅と⑤を入れ、上に大根、人参、里芋、ほうれん草、かつおぶし、三つ葉を乗せて完成です。

