

今回号から年間4回 栄養管理室より
【栄養管理室“便”】を掲載する予定です。

～ お雑煮のお話 ～

皆さん、お正月はいかがが過ごされましたか？今回はお正月に食べるお雑煮についてのお話です。

お雑煮に入っている「おもち」は、日本ではお祝い事や特別な日の食べ物としています。昔は「健康のためには、丈夫な歯が大切」といわれ、長く延びて切れない「おもち」を食べることで、健康や長寿を願ったと言われていました。この慣れ親しんでいるお雑煮なども、日本の東西では違いがあるようですのでご紹介します。

「おもち」の形は、関東地方(江戸)は「角もち」で、人口が江戸に集中していた江戸時代には、一つずつ丸める「丸もち」より、早く数多く作ることが出来る「角もち」が使われ、関西地方では「丸もち」で、雑煮の発祥の地(京都)の食文化の影響や円満の意味を持つ縁起物として使われていました。関ヶ原の合戦の影響で、岐阜県関ヶ原を境界に東西に「もち」の形が分かれたという説もあります。汁の味付けは、「すまし」仕立てや「味噌」仕立てがあり、具はその土地の産物を入れたりすることが多いようです。当院において、毎月デイケア利用者さんに行っている集団栄養食事指導では、1月は以上のような話題を取り入れ、「もちつき大会」を行いました。



名古屋

もち菜
かつおぶし



京都

とり肉、里芋、
人参、大根、
小松菜



西日本のおもち

丸もち



長崎

ぶり、とり肉、
かき、大根、
人参、かまぼ、
三つ葉



広島

ぶり、はまぐり、
大根、青菜



東日本のおもち

角もち



秋田

わらび、ぜんまい、
筍、ふき、きのこ、
人参、とり肉



新潟

大根、ごぼう、
人参、里芋、
ねぎ、こんにゃく、
焼き豆腐、塩鮭、
いくら



東京

とり肉、小松菜、
かまぼこ、のり



角餅のすまし(しょうゆ)仕立て

丸餅の味噌仕立て