

# 文京区和食の日！(2月13日実施)

平成31年2月  
文京区教育委員会

## 【行事食】

季節ごとの行事や、お祝いの日に食べる特別な料理を「行事食」といい、それぞれに意味が込められています。私たちの生活を豊かにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

### かぼちゃ (冬至)

一年で最も夜が長い冬至の日に、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。



### おせち (正月)

黒豆：「まめ」には丈夫・健康という意味があり、家族の健康を願います。  
数の子：卵の数が多ことから、子孫繁栄の縁起物とされています。  
田作り：昔は小魚を畑の肥料にしていたことから、五穀豊穡を願います。

### 千歳あめ (七五三)

紅白の長いあめに、子供の健康と長生きを願う気持ちがこめられています。



### 福豆 (節分)

豆を年の数だけ食べて、1年の健康を願います。

### ひしもち (桃の節句)

ももとは草餅を菱形にしたものですが、明治時代になって3色になりました。緑は厄除け、白は健康、赤は魔除けの意味があります。

### だんご (十五夜)

満月に見立てただんごや、いもや豆を月にお供えして、秋の収穫に感謝します。



### そうめん (七夕の節句)

中国では、そうめんの原型である「葉餅」を食べると病気になるいとされていました。日本では、平安時代から、宮中における七夕のお供えになりました。



### 柏もち (端午の節句)

新しい芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉のように、親から子、孫へと命が繋がることを願って食べます。

※行事食は、地域や家庭によって異なります。

## 和食給食～第3回目のレシピ紹介～荻原氏監修

### 【鶏の竜田揚げ 甘酢がらめ】

「竜田揚げ」は、紅葉で有名な奈良県の竜田川に由来します。揚げたときに醤油の色が赤くなり、所々に衣のかたくり粉が白く浮く様子を、紅葉の流れる竜田川に見立てています。

＝材料＝ 4人分

鶏もも肉(一口大)	200g	炒め油	小さじ1
醤油	小さじ1	長ねぎ	5cm分
みりん	小さじ1	水	大さじ4
おろし生姜	少々	醤油	大さじ1
片栗粉	大さじ2	砂糖	大さじ1強
エリンギ	中1本	酢	大さじ2
玉ねぎ	小1個	片栗粉	小さじ1
蓮根	50g	ごま	小さじ1
人参	1/3本	ブロッコリー	1/6本
赤パプリカ	1/5個		
揚げ油	適量		

＝作り方＝

- ①鶏肉は下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②エリンギは乱切り、玉ねぎはくし切り、蓮根は半月切り、人参とパプリカは短冊切り、長ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③エリンギ、玉ねぎ、蓮根、人参、パプリカは素揚げする。
- ④ブロッコリーは下ゆでする。
- ⑤油で長ねぎを炒め、①と③を加える。調味料を加え、味を調整する。分量外の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、全体にからめる。
- ⑥仕上げに、ごまとブロッコリーを加えて混ぜる。



＝和食の日の献立＝

- じゃこ大根人参の炊き込みご飯
- 鶏の竜田揚げ 甘酢がらめ
- 白菜のかき玉汁
- ほうじ茶プリン
- お茶

