

# 1月の台所便り

## 1月の献立

- 毎日りんごと納豆が付きます
- 入荷の状況により献立を変更する場合があります
- 今月のお弁当の日は10日（金）です

6・20 (月)	7・21 (火)	8・22 (水)	9・23 (木)	24 (金)	11 (土)
揚げ鶏のごまだれ ほうれん草の白和え 甘辛じゃがいも 青さのすまし汁	七とこずし(21日 南瓜のおかか煮) ぶりの竜田焼き 紅白なます 豆腐の味噌汁	豆腐入り松風焼き フロコリーの玉葱 ドレッシング和え 人参のから揚げ かぶのすまし汁	しらす入りがね 高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 わかめの味噌汁	揚げだし豆腐 ささみ野菜サラダ 雷こんにゃく 油揚げの味噌汁	豚肉の甘辛丼 大根の味噌汁
麦茶 牛乳 ヨーグルトケーキ	麦茶 油味噌おにぎり	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 黒糖蒸しパン	麦茶 いもぜんざい みかん	麦茶 果物 チーズ
27 (月)	14・28 (火)	15・29 (水)	16・30 (木)	17・31 (金)	25 (土)
鶏の塩こうじ焼き 卵の花 青梗菜の和え物 キャベツの味噌汁	牛肉とごぼうの しぐれ煮 南瓜の天ぷら やみつきキャベツ しめじの味噌汁	さばの照り焼き ほうれん草炒め 千切り大根の酢の物 豆乳の味噌汁	おでん ゆで卵 キャベツの香り浸け 玉ねぎの味噌汁	いわしの蒲焼 わかめの佃煮 里芋と小松菜の胡麻和え 白菜の味噌汁	マーボー丼 じゃが芋の味噌汁
麦茶 牛乳 ヨーグルトケーキ	麦茶 おこわおにぎり	麦茶 果物盛り合わせ チーズ	麦茶 牛乳 里芋菓子	麦茶 豆乳もち	麦茶 果物 チーズ

### ○七所祝い（ななとこいわい）1月7日

七所祝いは、他地区の七五三にあたるものです。数え7歳になった成長のお祝いと、厄払いをかねています。数え7歳の子どものいる家庭では、地域の神社におまいりをし、家族や親戚の方とご馳走を囲み、子どもの成長を祝いました。昆布、鶏肉、人参、里芋、セリ、大根などの野菜や、餅を入れた七所雑炊（ななとこずし）を作り、近隣の7軒の家をまわり、七所雑炊をもらって回る風習があったようです。

### ○鏡開き（1月11日）

鏡開きは、お正月にお供えしていたお餅を、下げて食べやすく開くという風習です。お餅は木槌で叩き、小さくしてから食べます。開いたお餅は、『無病息災』を願う縁起の良い食べ物とされています。

### ○繭の餅(めのもち)

14日に餅をつき、榎木の小枝を三つ又に作り、桃、黄、緑などカラフルで小さな角餅をさして神仏、台所、墓、玄関に飾り、家の繁栄を願うものです。

### ☆七所雑炊（ななとこずし）（4人分）

#### 【材料】

・米	2合	・かぶ	50g
・餅	2個	・鶏肉	100g
・大根	50g	・せり	10本
・人参	50g	・おやし	50g
・ごぼう	50g	・出し汁	カップ4
・里芋	50g	・薄口醤油	60ml
・白菜	3枚	・みりん	大さじ1
・干し椎茸	3枚	・酒	大さじ1
・うす揚げ	2枚	・油	大さじ1

#### 【作り方】

- ① 米は普通に炊く
- ② 大根、かぶ、人参、里芋は薄めのいちょう切り、ごぼうはさがきにする
- ③ 干し椎茸は戻してせん切りにし、白菜は一口大に切っておく
- ④ せりとおやしは湯通しして、一口大に切っておく
- ⑤ うす揚げは熱湯をかけ油分を抜き、一口大に切っておく
- ⑥ 鍋に油をしき、一口大の鶏肉と②、③の野菜とうす揚げを入れて炒め、調味料で味をつける
- ⑦ 別鍋にだし汁を入れ、ご飯を加える
- ⑧ 炒めた野菜等と2cm角位に切った餅を入れて煮る
- ⑨ 餅がとけるぐらいになったら、せりとおやしを加えて、混ぜ合わせたら出来上がり