



おばあちゃんの味レシピ

長寿なます ～4人分～

材料	材料
大根・・・270g	①大根と人参はスライサーで細長く切り、塩でもんでしばらく置き、水気をしぼる。スライサーがなければ、包丁で千切りにする。 ②厚揚げは網で焼き、1cm角に切る (フライパンで焼き目をつけてもよい) ③いんげんは塩ゆでし、細く切る。 ④白ごまをフライパンで炒り、すり鉢で油が出るまでよくする。味噌と砂糖を加えて混ぜる。 ⑤④すり鉢に厚あげと酢を入れ、厚揚げの皮が目立たなくなるまでする。 ⑥⑤がとろりとしてきたら、①を加えて和える。
人参・・・40	
塩・・・適量	
いんげん・・・15g	
厚揚げ・・・70g	
白ごま・・・大きじ1	
酢・・・大きじ1	
味噌・・・大きじ2/3	
砂糖・・・大きじ1と1/3	

エネルギー：125kcal たんぱく質：4.8g 脂質：4.0g 食塩：1.1g

●今月の豆知識● 長寿なます

お正月に長寿なますを食べると長生きできるといわれ、正月料理（おせち料理）としてかかすことのできない料理です。

✿その他おせち料理について✿

おせち料理には意味があります。その一例を紹介します。



- * 黒豆 : まめ (健康) に暮らせるように
- * 数の子 : 子孫繁栄
- * えび : 腰を曲げて進む海老 (えび) の姿を老人にたとえ、長寿の願いを表す
- * 田作り : 江戸時代の高級肥料としてかたくちいわしが使われたことから、豊年豊作祈願
- * 昆布 : よろこぶ
- * 橙 : 代々に通じる語呂合わせ。子孫が代々繁栄するように
- * 金平ごぼう : 江戸時代の浄瑠璃の坂田金平武勇伝が流行しており、豪傑金平にちなんで、滋養たっぷりのごぼう料理を金平ごぼうと呼ぶように。強さや丈夫を願った。
- * 里芋 : 里芋は子芋をたくさんつくることから、子宝にめぐまれますに
- * 伊達巻 : 昔は大切な書物は巻物にし、絵は掛け軸に仕立てて家宝にした。「伊達」とは華やかさ、派手さを形容する