



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。
人参・・・40g	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）
塩・・・適量	③いんげんは塩ゆでし、細く切る。
いんげん・・・15g	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。
厚揚げ・・・70g	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混ぜる。
白ごま・・・大さじ1	⑥⑤がとろりとしてきたら、①を加えて和える。
酢・・・大さじ1	
味噌・・・大さじ2/3	
砂糖・・・大さじ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：江戸時代の淨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、派手さ来形容する