

# かわらばん

H27  
12月号

## おせち

もうすぐ2016年の幕開けです☆



お正月に欠かせないものと言えば「おせち」ではないでしょうか。おせちは漢字で書くと「御節」という字を書きます。もともと節供(せつこ)料理の意味で、五節供料理の一つとされています。五節供とは、一月七日【人日】、三月三日【上巳】、五月五日【端午】、七月七日【七夕】、九月九日【重阳(ちやうやう)】の5つの節供を言います。五節供の料理とは、昔「節日(せちにち)」に行われる行事「節会(せちえ)」で神様に供えたり食べたりしたご馳走の事。そのご馳走を「御節供(おせちこ)」と言い、それが後に『おせち』と略され、一年で一番めでたい元日に食べられるようになったと言われています。

元日には歳神様をお迎えし、新しい年の豊作と、家族の安寧を祈る行事が行われます。神に供物を捧げて祈る三が日の間は神様がおられるため炊事をしない、台所に入らないという風習があったため、日持ちのする料理を年末にたくさん作り、三が日の間はそれを食べる習わしがありました。

## 食材に意味はあるの？

では次に、おせち料理の食材についてです！まず、おせち料理はめでたい事を重ねるとい願いを込めて重箱に詰めます。

基本は四段重ねで、正式には五段重ねだそうです。おせちの食材は地域によって違いもありますが、

代表的な献立のほんの一部の食材と意味を紹介します。

◆一の重 《祝い肴三種》



黒豆・・・まめ(元気に働けますように)に数の子・・・子宝と子孫繁栄を祈る

◆二の重 《口取り》



紅白蒲鉾・・・紅は魔除け・白は神聖  
昆布巻き・・・よろこんぶ(喜び)

《酔の物》



紅白なます・・・紅白でおめでたい料理

◆三の重 《焼き物》



海老・・・腰が曲がるまで長生きの象徴  
◆与の重 《煮物(煮しめ)の具材》

レンコン・・・先を見通せるように  
里芋・・・子宝を祈願



◆五の重  
控えの重で、空になっている場合が多い

☆おせちはとっても意味が深い！  
来年のおせちは、食材ごとの願いと、味を噛みしめて味わうのも良いですね♪

※諸説あり

## シクラメンの育て方

★花が枯れてきたら花茎の根元から摘み取り、常に株を綺麗にする。葉も黄色く枯れてきたら同様に株元から摘み取る。花がらをそのままにしておくとし新しい花が咲いて来ないので、花がら摘みはこまめに行ないましょう。  
★水やりは土の表面が乾いたら底から水が流れ出る位たっぷりと与えましょう。ただし葉や花に水がかかると傷む事もあるので、先の細いジョウロを使用するか、葉を手で避けて水を与えましょう。



訪問リハビリマッサージの  
福島ウェルフェアサービス  
郡山市堤二丁目170番地

TEL 024(951)8700  
FAX 024(951)2001

《営業担当》武田・  
菊地・箭内・  
谷・渡部



Merry  
Christmas!!

リハビリマッサージについて  
詳しく知りたい方は、ホーム  
ページをご覧ください。

ホームページ URL   
<http://fukushima-wel.jp>

目指せ雑学王！

今月は…食べ物語源についてじゃ！



【ティラミス】…イタリア語で「Tira(持ち上げる)mi(私を)su(上に)」から、直訳すると「私を上を持ち上げて！」そこから「私を元気づけて」という意味なのだとか。

【天ぷら】…ポルトガル語で「調理」を表す「tempero」や、スペインで魚肉の揚げたものを食べる日である「templo」などが日本に入ってきたという説が有力なようじゃ。 ※諸説あり

【ポン酢】…オランダ語で「柑橘系の果汁」を表す「pons」から来ていて「酢」は当て字の説。同じく「柑橘系の果汁」を表す「pom」に「酢」を足した説。 ※諸説あり

ほほお～。よく考えついたもんじゃの～！！

ワンポイント講座  
手首の痛み、腱鞘炎を和らげるツボで休憩～♪

『大陵(だいらょう)』  
手首の内側、関節部分のちょうど真ん中にある大陵というツボを刺激する。  
これで腱鞘炎が楽になるかも！？

