鏡開きの献立

令 和 5 年 1 月 11 日 （ 水 ）

今日は、鏡開きです。鏡開きとは、お正月の間に飾っていた鏡餅を、神棚や床の間から下げ無病息災を祈願して、食べる行事のことです。

鏡餅や鏡開きの「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は末広がりを意味します。

「鏡割り」とも言われるものの、「割る」は壊すことに通じる忌み言葉であるため、一般的には縁起を担いで「鏡開き」と言います。鏡開きでは、お雑煮やお汁粉など、お餅を煮て食べることが多いようです。今日のお雑煮は、丸い形の白玉雑煮です。

かつお節でだし汁をとって、里芋、かまぼこ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎを材料に使いました。今年もみなさんにとって、良い年になりますようになりますように。

【白玉雑煮】

材料	分量（４人分）ｇ
白玉もち	１２０
かまぼこ	４０
	２０
大根	８０
ほうれん草	４０
さといも	５０
長葱	３５
醤油	１２
塩	少々
混合削り節	１０
水	３６０程度

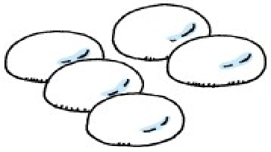
作り方

① かまぼこは短冊切り､人参･大根はいちょう切り､さといもは厚めのいちょう切りにして茹でる、長葱は小口切り、ほうれん草は茹でて２㎝カットにする。

② 混合削り節でだし汁をつくる。

③ 白玉もちは、茹でておく。

④ だし汁に材料を入れ、あくを取りながら煮て、調味する。

⑤ ③を④に加えて、煮る。もちがくっつきあわないように注意する。

⑥ 煮えたら、ほうれん草と長葱を加えて、味をととのえて仕上げる。