



## 日本各地のお雑煮

今年も年の瀬を迎え、お正月の準備もそろそろ始まる時期となりました。さて、皆様のご家庭ではお正月にどのようなお雑煮を召し上がっていますか？お雑煮は地域により味付け、具材、餅などが異なり、実に多様です。今回は「**日本各地のお雑煮**」をご紹介します♪

### お雑煮の起源

お雑煮は、「歳神様」にお供えした餅を下げて食することが、その起源とされています。先人は新年を迎えるにあたり、大晦日に餅をついて他の産物とともに「歳神様」にお供えしました。旧年の収穫や息災に感謝し、新年の豊作や豊漁、家内安全などを祈ったのです。そしてその餅を、元旦の朝に野菜や鶏肉、魚などその土地の産物とともに煮込み、歳神様からのお下がりとして頂いたのです。古く室町時代から食されていたと言われています。



### 地域での違い

お雑煮は地域によって特徴があり、調べてみるととても興味深く面白いものです。家庭によってもまた特徴がありますので、皆様にとっての「我が家のお雑煮」と比較してみるのも楽しいと思います。

#### 餅は角餅・丸餅？焼く・焼かない？

一般的に東日本は焼いた角餅、西日本は煮た丸餅が多い傾向にあります。境となる富山や石川、岐阜、三重、和歌山あたりでは、角餅丸餅が混在しているようです。

#### 汁は澄まし仕立て・みそ仕立て？

関西や福井、香川、徳島はみそ仕立て、その他の地域では澄まし仕立てが主流です。

#### だしは昆布かつお節・それ以外？

いずれの地域でも、昆布だしやかつおだし、その両方の合わせだしを使う家庭が多くみられます。その他にはイリコを使う家庭もありますが、宮城では焼きハゼや焼きアユ、焼きアナゴ、長崎や福岡では焼きアゴ(トビウオ)、鹿児島では干しエビのだしが使われているそうです。

#### 具は何を入れる？

餅以外の具は各地さまざまです。人参や大根などの野菜に加えて、海の近くではイクラや牡蠣といった海の幸、山間部ではきのこや山菜といった山の幸など、その地域の産物が盛り込まれます。一般に関東では鶏肉が入られるようです。魚は、北はサケ、西から南はブリが多く使われる傾向があります。

### 日本の珍しいお雑煮

香川では白みそ仕立ての汁に、あん入りの丸餅が入っています。その他の具は大根や人参とシンプルで、盛り付けの最後に青海苔が振ってあるのもポイントです。

奈良東部の山間地帯では、みそ仕立ての汁に丸餅、大根、人参、里芋、豆腐、こんにゃくなどが入ったお雑煮ですが、丸餅を砂糖入りのきな粉につけて食べるのが特徴です。

## 地域によって食文化が異なるというのも、日本の魅力のひとつかもしれませんね☆

11月から2月が旬の **牡蠣** をご紹介します♪

★味覚異常を改善する **亜鉛**。

★コレステロール低下作用のある **タウリン**。

これらの栄養素が豊富に含まれています！



季節の  
食材

選び方のポイント → 【肉に痛みがなく、形ははっきりしてだれていないもの】

【乳白色の光沢があるもの】【殻付きでは、殻が分厚く大きさの割りに重いもの】

下ごしらえ → 大根おろしを加えて軽くもみ洗いし、流水で流すと汚れが良く取れます！

★無料栄養相談受付中★ 書面回答をご用意します。スタッフまで声をおかけください。