

雑煮一椀に詰まる地域の歴史

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 大野 治美



正月の食卓に並ぶ雑煮は、全国どこでも同じようについて、その中身は実に多彩。角餅か丸餅か、澄まし汁かみそ汁か、澄まし汁かみそ汁かを仕立てるか。その違いには、土地の歴史や人々の暮らしの知恵、願いが映し出されている。



私がその事実を実感したのは、大学時代の調理実習でした。「各家庭のおせち料理・雑煮を作る」という課題で、島根県出身の友人が作ってきたのは、あんこ入り餅を使った雑煮。澄まし仕立ての雑煮しかなかった私は、そもそも私は西日本

【プロフィール】大野治美さんは広島県出身。大学卒業後、病院や福祉施設の管理栄養士として勤務後、栄養士・管理栄養士養成校や医薬基盤・健康・栄養研究所の特別研究員を経て、2021年から現職。博士(学術)。管理栄養士。健康運動指導士。好きな食べ物はプリンとマンゴー。

餅と角餅の両方を扱うスーパードルも増えて、家庭ごとに選べる時代になりました。

写真は、関東風の澄まし仕立ての雑煮です。焼いた角餅に、シイタケやレンコン、ニンジン、青菜を添えた一椀は、澄んだだしの中に素材の色と形が映え、りんとした正月の空気を感ぜさせます。

◆関東風・澄まし汁仕立ての雑煮
【材料(2人分)】

角餅2個、だし汁(かつお・昆布)400cc、鶏もも肉40g、生シイタケ2枚、レンコン、ニンジン、小松菜各30g、かまぼこ10g、しょうゆ小さじ1、酒小さじ1、みりん小さじ1、塩少々

【作り方】
①生シイタケは軸を切り、六角形になるように切る。表面にV字の切り込み(縦に1本、横に2本)を入れ、亀甲シイタケにする。レンコン(花レンコン)、ニンジン

角餅か丸餅か、澄まし? みそ?

②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら一口大に切った塩と酒を振った鶏肉を加え、あくを取る。
③しょうゆ、酒、みりん、塩で調味し、下ゆでした①を加えて軽く温める。
④器に焼いた餅、野菜、かまぼこを盛り、③の汁を注ぐ。
※今回は「タラの魅力」とおいしい食べ方です。

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	2479	1550	1351	1088
新型コロナウイルス感染症	62	67	46	68
RSウイルス感染症	14	18	19	18
咽頭結膜熱	8	16	17	18
A群溶連菌咽頭炎	39	61	57	64
感染性胃腸炎	108	182	156	265
水痘	3	6	11	9
手足口病	1	1	1	1
伝染性紅斑	2	5	7	3
突発性発疹	9	11	7	9
ヘルパンギーナ	0	0	2	1
流行性耳下腺炎	1	2	0	3
急性出血性結膜炎	0	0	1	0
流行性角結膜炎	23	9	14	8
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	36	33	15	18
クラミジア肺炎	1	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	5591	4852	4640	4531
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	18	14	21	10

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

群馬県の感染症サーベイランス (12月15日～21日)

インフルちゃんとコロナちゃん
みなさん、こんにちは! ホクはインフルくん。ジセツはトウジ。キタカゼのえんそう、こおったミスタマリ、フュショウグンのとうらいで、きびしいさむきのなか、ネンマツのあわただしさがまっせんたいにひろがっているね。おあはれしてきたボクだけど、いまはすこしきゅうけいちゅう。でも、トシがあけたらすきをみて、またあ

はやってる病気は?

はれるかもしれないから、きをつけておいたほうがいいよ。コロナちゃんもチラホラ、きまぐれにハナにしんにゅうして。こちらもヨウチュウイダ。あいかわらずネツがあがった感じがたりながびくびくもいるよ。ウィルスくんがよわるまです。じつとがんばってやすめばダイジョウブ。ボくらにたいこうしちゃつてもいいんじゃない。それじゃ、よいおとしをつ。(29日、桐生市医師会)