



いずみナーサリーおやつだより 1月号



1月の献立

日	曜	献立	食材
5	月	おにぎりのり	米、のり、塩
6	火	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
7	水	さつまいもスティック	さつまいも、塩、油
8	木	豆腐のまるパン	豆腐、米粉、豆乳、塩、油、ベーキングパウダー
9	金	おいも蒸しパン	米粉、さつまいも、ベーキングパウダー、きび砂糖、豆乳、油
13	火	おにぎり一鮭	米、鮭
14	水	りんごの天板ケーキ	米粉、りんご、きび砂糖、豆乳、油、ベーキングパウダー、塩
15	木	米粉かぼちゃケーキ	米粉、かぼちゃ、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
16	金	みかん、おせんべい	みかん、おせんべい
19	月	米粉蒸しパン	米粉、きび砂糖、豆乳、ベーキングパウダー、油
20	火	バナナ	バナナ
21	水	おにぎりーみそ	米、みそ、みりん
22	木	米粉バナナケーキ	米粉、バナナ、油、豆乳、ベーキングパウダー、きび砂糖
23	金	かぼちゃようかん	かぼちゃ、豆乳、きび砂糖、寒天
26	月	みかんのカップケーキ	米粉、油、きび砂糖、みかん、みかんジュース、ベーキングパウダー
27	火	にんじんぼりぼりクッキー	米粉、にんじん、きな粉、豆乳、きび砂糖、油
28	水	米麺	米麺、しょうゆ、みりん、ごま、かつおぶし、こんぶ
29	木	さつまいもおにぎり	米、さつまいも
30	金	豆腐のパンケーキ	米粉、きび砂糖、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー、油

Ochasのご紹介

Ochasとは、食べること、作ることが大好きなお茶の水女子大学の学生たちが集まった、「食べる幸せ」を広げるサークル団体です。毎月のおやつ献立の作成、おやつだよりの発行を行っています。現在は週に1回いずみナーサリーに伺い、おやつ作りやナーサリーのお手伝いをしています。また、アレルゲンフリーのレシピの考案を取り組んでいます。この活動は有志によるボランティアで運営しています。

Ochas
We'll bring a smile to you with food!



●発行日 2026年1月1日

●発行者 Ochas ナーサリーチーム

コラム『おせち料理ってなあに?』

ここにちは。寒さが厳しい季節になりました。今回は正月によく食べられる「おせち料理」についてご紹介します。

おせち料理の歴史は長く、たくさんの変遷を重ねてきました。弥生時代には季節の変わり目「節(せち)」に神様に対して豊作を感謝し、作物を供える「節供(せちく)」がありました。神様に献上する食事を神饌(しんせん)と言い、神饌を神様に献上した後、そのお下がりで作った料理を「御節(おせち)料理」と呼んでいました。これがおせち料理の始まりであると考えられています。現代では、おせち料理とは、正月に食べられる縁起物に見立てた料理を指します。

現代のおせち料理はそれぞれに意味が込められています。たくさんあるおせち料理の中からいくつか意味をご紹介します。

一つ目は、黒豆です。甘くて美味しい黒豆には、「マメに働きますように」という願いが込められています。「マメ」という言葉には元気・丈夫・健康などという意味も含まれています。

次に、田作りです。田作りとはカタクチイワシの稚魚である「ごまめ」を甘辛く煮詰めた料理です。昔、カタクチイワシの稚魚を田んぼの肥料にしたところ豊作になったことに由来し、そこから豊作の願いが込められています。

ただ美味しいだけでなく、歴史やそれぞの料理に込められた願いなどたくさんの魅力があるおせち料理。その魅力を今まで以上に感じていただければ幸いです。

参考：湊敏文：おせち料理からみる食文化継承の課題と展望、羽衣国際大学人間生活学部研究紀要、19, 43-52 (2024)

おやつレシピ紹介 一口みかん寒天ゼリー

[材料 (製氷皿(12個) 1個分)]

- ・みかん(缶でも生でも可) 200g
- ・水 200ml
- ・粉寒天 2g
- ・きび砂糖 25g
- ・レモン汁 小さじ2



[作り方]

0. 製氷皿を水で濡らしておく。
1. みかんが生の場合は、薄皮をむく。
2. 鍋に水、粉寒天を入れ、一煮立ちさせる。その後、砂糖を入れ混ぜる。
3. 弱火にして2分ほど熱し、火から下ろす。
4. レモン汁を加えて粗熱を取る。
5. 製氷皿にみかんを2~3房ほど入れ、3を注ぐ。冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。