

1月1日
元旦



あけまして おめでとう ございます

1月7日
七草



1月11日
鏡開き

お正月



その年の神様である、**歳神様**を家にお迎えして新年を祝う、**一年で最初の大切な年中行事**。
歳神様は**五穀豊穡**を約束してくれる神様として、農耕民族である日本人にとって**最も大切な神様**と考えられていました。
お正月飾りはその年の歳神様を迎え、祀るために飾られるものなのです。

注連飾り

家の中が歳神様をお迎えするために
清められていることを意味します。



門松

門松を目印に歳神様がいらっしゃいます。
一年中緑色で(枯れない)、神様が宿る木とされる松、
大きな成長力で生命の象徴である竹、
新春に咲き、一年の始まりを意味する梅を
紅白2色添えて、2つで一組。



鏡餅

お正月の間の、歳神様の居場所。
鏡もちには年神様の魂が宿っているとされるため、鏡もちを食べることで
その力を授けてもらい、
1年の家族の無病息災を願います。



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで

☆*:. . 小豆から作るぜんざい . . .*☆

～てんさい糖と蜂蜜で甘さ控えめに～

～材料(6人分)～

小豆 250g・水 1200ml
てんさい糖(砂糖) 150g・はちみつ 大さじ2-3
塩 ひとつまみ・お餅 6個(市販の切り餅1個 50g)

市販の切り餅2個で
約ごはん1膳分のエネルギー量
があります。

そのため、エネルギー制限のある方は、
お餅を1個にする、低カロリー甘味料を使う、
レシピよりも少なめの砂糖を使う、
などの工夫をしてみましょう□

～作り方～

- ①小豆は洗い、鍋に入れ、分量の水(たっぷりの水)を加えて強火にかける。
※茹でこぼしはしません※
- ②煮立ったら、小豆が踊らない程度の弱火にし、アクを時々取りながら、蓋をずらして煮る。
※小豆を指でつぶせるくらいになるまで煮る※
- ③途中、水分が足りなくなれば水を加える(小豆がすっかりかぶるくらいの量)。アクは丁寧に取り。
- ④砂糖を3回に分けて加え、蓋をして弱火で10分くらい煮る。
- ⑤塩とはちみつを加え、お好みの状態まで煮詰めたら火を止める。
※できれば蓋をしてしばらくそのまま置いておくと、味が馴染み良い。※
- ⑥焼いた(または煮た)お餅を入れて出来上がり♪

