

# 第13号

# すみれちゃんの 食べ物かわらばん



野洲すみれ苑 栄養課

## 私のおすすめ!!

### 年越しそば

#### 材料(4人分)

そば(乾) ... 300g  
天ぷら(お好みで)  
かまぼこ ... 適量  
薬味(お好みで)

#### 《かけ汁》

だし汁 ... 5カップ  
市販の麵つゆ ... 1カップ

#### 作り方

- ① そばはたっぷりの熱湯で表示通りに茹で、どんぶりに盛り付ける
- ② かけ汁を煮立て①に注ぎ入れ、薬味やかまぼこ、天ぷらなどを添える

年越しそば



## 大晦日

大晦日は1年最後の日。昔は前日の30日までに全ての正月準備を終え大晦日には心身を清めて神社に

こもって新年を迎えたり、夕方から祝い膳を囲んで「お年とり」をしたところもあります。これは昔は日暮れが1日の境目と考えられていたため、大晦日の夜はもう新しい年が始まっているという考えから生まれた風習です。

年越しそば

大晦日にそばを食べるのは、そばが細く長いことにちなんで、延命や幸せが長く続くことを祈る縁起物とされているからです。また、そばには五臓の毒をとる効果があるからという説もあります。

## 良いお年を



## すみれちゃんの

# 日本味紀行



群馬県は関東地方西部に位置し、県南部に関東平野、県西部・北部に自然豊かな山地を有する。

### 農産物



こんにゃく  
下仁田ネギ  
きゅうり  
しいたけ

### 郷土料理



山菜おこわ  
みっしりこみ  
けんちん汁  
焼まんじゅう

### その他



高崎だるま