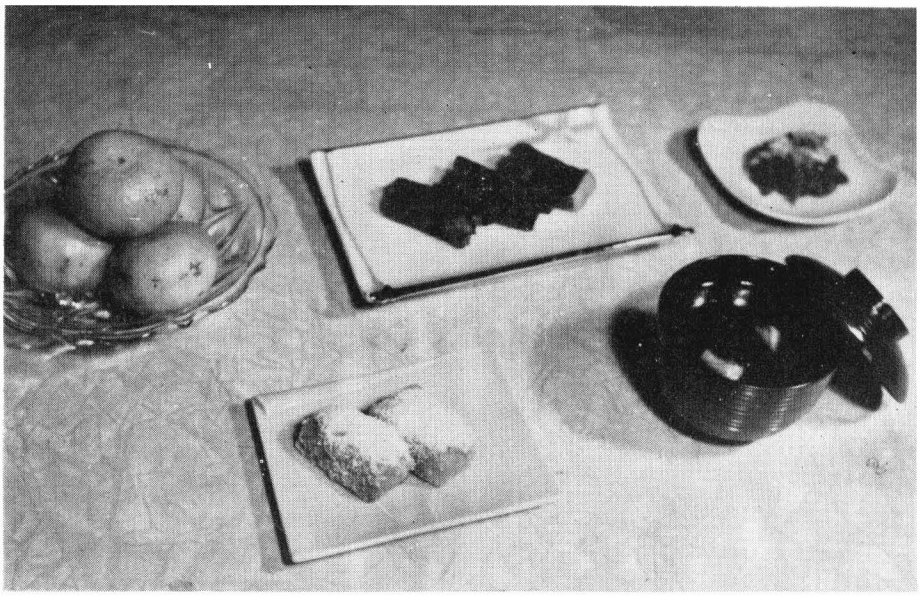
琉球大学学術リポジトリ

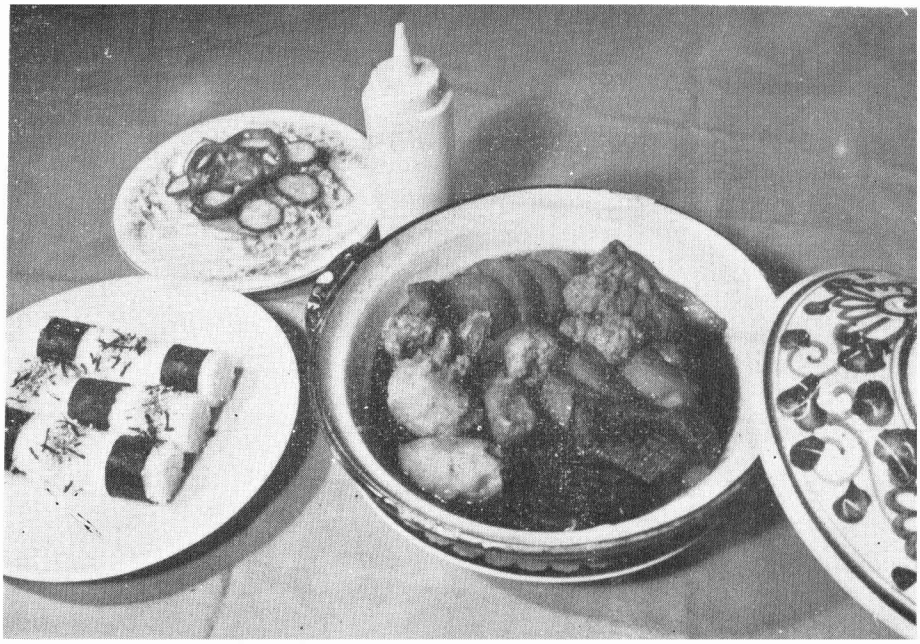
新正を祝う元日の献立

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-20 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 翁長, 君代, 新垣, 博子, Onaga, Kimiyo, Arakaki, Hiroko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20495

朝のこんだて



昼のこんだて



晩のこんだて

新正を祝う

元日の献立

今年こそ新正を祝いましょう。そしてお料理にあまり費用をかけずに、楽しい雰囲気を出すための工夫をしたいものです。こんな献立は如何でしょう。

朝の献立

① お と そ
② お 雑 煮
③ お 口 取

お と そ

とそ散は薬店から買って来て、みりんと一緒に銚子に入れておきます。三重ねの盃に注いで頂きます。

お 雑 煮

正月気分を出すために是非ほしいものです。おいしい出しに味付けして、椎茸や大根などを入れ、焼いたのし餅を入れて頂きます。

お 口 取

正月気分を出すためにお口取は大切なもので「きんとん」「肉団子」「紅白かまぼこ」「二色玉子」「大根の菊花漬」等を美しく盛り合わせたいものです。

昼の献立

① 磯 辺 餅
② あ べ 川
③ お し る こ
④ お 漬 物

磯はお餅をいろいろに使って楽しい一時をもちましょう。漬物は年内に用意しておきましょう。

磯辺餅は餅を焼いて醤油をつけてもう一度焼き、焼のりで包みます。あべ川は焼いた餅を湯にくぐして軟かくしきなこに砂糖と塩少々を入れたものをつけて頂きます。

晩の献立

家族で鍋をかこんでゆっくり楽しく過しましょう。

① お で ん 鍋
② お 握 り
③ 野 菜 サ ラ ダ

お で ん 鍋

厚揚、里芋、コンニヤク、豚肉、大根を大き目に切ってたっぷりの汁で煮込みます。煮汁はだし7カップに醤油1カップの割でまぜ材料がかくれる位用意します。醤油の半分位味淋を加えますとずっと美味しくなります 。熱い所をとき辛子をつけて頂きます。子供には箸か竹串にさして少し冷まして上げましょう。

お 握 り

白御飯、お赤飯を三角、俵型、幕の内型、夫々好みの形にいたします。少し細目の海苔、胡麻塩、ふりかけなどで変化をつけます。

サ ラ ダ

煮込み料理に新鮮な野菜サラダをつけますと献立がずっと引立って参ります。大根、胡瓜、人参、白菜、キャベツ等出廻りの野菜をたっぷり使いましょう。ソースは酢醤油、フレンチソース、マヨネーズソース夫々家族に適したものを用いましょう。（翁長 君代・新垣 博子）