



9月の第3月曜日は敬老の日。今年は9月17日にあたります。長年にわたり社会に貢献したお年寄りを敬愛し、長寿を祝う日として、1954年に祝日として制定されました。その敬老の日には人気の贈り物の1つが「食事会」。家族の気持ちが伝わり、コミュニケーションのきっかけになるものが喜ばれているようです。昔も今も、お年寄りを大切に作る気持ちは変わりません。栄養たっぷりの旬の食べ物は長生きの秘訣。長寿をお祝いすると共に、おいしいものを同じ食卓で楽しく食べてもらう。いつまでも健康でいて欲しいという気持ちを込めたレシピを紹介します。感謝と尊敬の気持ちを込めた料理で、家族団らんの楽しい食事の時間をプレゼントしませんか？

栄養たっぷり。おいしい旬の食材を使ったお料理で、健康と笑顔をプレゼント！



食べて健康！敬老の日レシピ

今回はでんぷんやビタミン、ミネラルがたっぷりのレシピを紹介します。食べやすく栄養バランスや味も抜群な、敬老の日ぴったりの料理です。いたわりと感謝の心を込めて作りましょう！

長寿祝いの豆知識

還暦ではなぜ赤いちゃんちゃんこを贈るの？

昔、60年周期の十干十二支が一周して、61年目に自分の干支に戻ることは「赤ちゃんに還る」と考えられていました。そのため、赤ちゃんの「赤」にちなんで赤いちゃんちゃんこやずきんを贈る風習が誕生しました。昔は赤いちゃんちゃんこが主流でしたが、今はカニや赤い花、財布、ワインなど、贈る相手の趣向に合わせたプレゼントを贈る傾向にあるようです。

栗ご飯 (4~5人分)

米……………2カップ	(A)調味料
栗……………300g	酒……………大さじ2
いりごま(黒)…少々	しょうゆ…小さじ1
	みりん……大さじ1/2
	塩……………小さじ3/4

- ①米は炊く30分以上前に洗ってざるに上げ、水気をきっておく。
- ②栗はたっぷりの熱湯を注ぎ、湯が冷めるまでおいて皮を柔らかくする。洗皮ごと包丁でむき、水にさらす。
- ③炊飯器に①を入れ、水440mlと(A)を注ぐ。
- ④底からひと混ぜして平らにならす
- ⑤②の栗を広げて入れ炊く。
- ⑥器に盛りつけて、黒いりごまをふって完成。

鮭と根菜の煮物 (4~5人分)

生鮭(切り身)…300g	(A)煮汁
大根……………10cm	だし汁……400ml
にんじん……1本	酒……………大さじ2
小麦粉………適量	しょうゆ…大さじ2
サラダ油……適量	みりん……大さじ2

- ①生鮭は1切れを3~4等分にして塩少々(分量外)をふる。
- ②鮭の水気をふいて、小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、鮭の両面に焼き色をつける。
- ③大根、にんじんは鮭と同じくらいの大きさに乱切りにする。
- ④鍋にサラダ油をひき、③を入れて炒め、(A)を加える。煮立ったら、落とし蓋をして煮る。
- ⑤野菜が柔らかくなってきたら鮭を加え、強火で煮汁がなくなるまで煮て完成。

きのこベーコンのスープ (4~5人分)

エリンギ(大)…1本	白だししょうゆ…大さじ2
ベーコン……2枚	オリーブオイル…大さじ1/2
玉ねぎ………1/4	
三つ葉………1/2束	
こしょう……少々	

- ①ベーコンは2~3cm幅に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②エリンギは固い石づき部分をそぎ、長さ約3cmほどの薄切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ④玉ねぎが透き通ってきたら水2カップと②を入れ、火が通ったらこしょう、白だししょうゆで味を調える。
- ⑤器に④を注ぎ、ざく切りにした三つ葉をのせて完成。

お芋のきんつば (4~5人分)

さつまいも…400g	(A)ころも
砂糖…………大さじ3	小麦粉………50g
みりん………1/3カップ	砂糖…………少々
しょうゆ…小さじ1	塩……………少々
サラダ油……適量	水……………1/2カップ

- ①さつまいもは1cm幅の輪切りにし、厚めに皮をむいて5分ほど水にさらし、水気をきる。
- ②①を水からゆでて、竹串が刺さるぐらいの柔らかさになったらざるにあげる。
- ③鍋に②と砂糖とみりんを入れて弱火で熱し、水分を飛ばしながらマッシャーでつぶし、しょうゆを加える。
- ④③を厚さ1.5cmに伸ばして冷まし、4~5cm角に切る。
- ⑤(A)の材料を混ぜ、一度こしてころもをつくる。
- ⑥④に⑤をつけ、ごく薄く油を敷いた弱火のフライパンで一面ずつ焼いて完成。