

栄養だより

全国のご当地お雑煮紹介

お雑煮とは土地の産物と餅をひとつの鍋で煮た料理で、「煮雑ぜ（にませ）」が語源となっています。室町時代には上流階級の間で祝いの食事として食べられており、庶民に広まったのは元禄時代といわれています。

今回は全国でどんなお雑煮が食べられているのかを紹介いたします。



全国のお雑煮

餅の形や汁の味、具材の違いなどによって、個性豊かなお雑煮が全国に存在します。大きく分けると、宮廷文化の伝統が残る関西では丸餅で味噌仕立て、武家の文化が浸透した東日本は角餅にすまし汁が多いといわれています。



- 岩手（くるみ雑煮：角餅／すまし仕立て／山菜、餅にはくるみダレをつけて食べる）
- 新潟（越後雑煮：角餅／すまし仕立て／鮭・いくら）
- 東京（鶏雑煮：角餅／すまし仕立て／鶏肉、青菜）
- 京都（京雑煮：丸餅／白みそ仕立て／人参、大根、里芋）
- 広島（かき雑煮：丸餅／すまし仕立て／かき）
- 香川（あん餅雑煮：あん餅／白みそ仕立て）
- 博多（博多雑煮：丸餅／アゴ出汁すまし仕立て／ブリ）

沖縄：お雑煮を食べる文化はありません



ご当地食材を使用した個性豊かなお雑煮がありますね



関西風雑煮（京雑煮）1杯の栄養バランスは？

（丸餅／白みそ仕立て／人参、大根、里芋の場合）

関西風のお雑煮は白味噌の風味を楽しむため、シンプルな具材でできており、栄養が炭水化物（糖質）に偏っています。一緒に肉や魚の主菜と野菜の副菜を食べるようにすると栄養のバランスが良くなります。

お雑煮とお節料理と一緒に食べる方も多いと思いますが、お節料理には糖分や塩分を多く含む食品があるため、多品種を少量ずつ食べ、同じものを食べすぎないようにしましょう。



高齢者に安全な餅の食べ方とは？

のどに詰まらせやすい食材の一つである餅。安全に食べるため、下記のポイントを意識しましょう。

● 安全に餅を食べるためのポイント

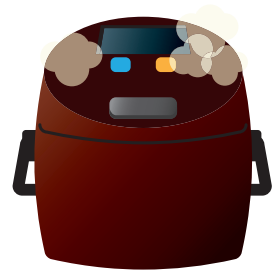
- ① なるべく小さく切って調理する
- ② 食べる前にのどを湿らせておく
- ③ 食べることに集中する
- ④ ゆっくりよく噛んでから飲み込む
- ⑤ しっかりと飲み込んでから次の一口を食べる



● 噛み切りやすい里芋餅の作り方 ●

材料

米……………1合
冷凍里芋……………4個（丸餅4個分程度）



作り方

- ① 米を研いで通常量の水を加える
 - ② ①に里芋を凍ったまま入れ、炊飯する（写真参照）
 - ③ 炊き上がったら熱いうちにすりこ木などで米の粒がなくなるまでつぶす（多少粒が残っていてもよい）
 - ④ 適当な大きさに丸める
- ※表面をフライパンで軽く焼き、磯辺餅やお雑煮に利用できます



おすすめレシピ 岩のり雑煮

材料（2人分）

丸餅 ……4個（里芋餅でもOK）
人参・大根……………各30g
椎茸……………20g
鶏肉（もも）……………100g
岩のり……………3g
あおさ・かつおぶし…各1g
醤油……………12g
酒……………4g
塩……………0.4g
だし汁……………300cc

千葉県のご当地料理「はばのり雑煮」。「はばのり」は海藻の一種で手に入りにくい
ため、作りやすい食材でアレンジしたお雑煮をご紹介します。

作り方

- ① 鶏肉・椎茸は一口大、人参・大根は半月切りにする
- ② だし汁に①を入れて煮る
- ③ 具材に火が通ったら調味料で味を整える
- ④ 餅を焼き、③に入れて軽く煮る
- ⑤ ④を椀に盛り、のりとかつおぶしを混ぜたものをのせる



栄養量（1人分）：

エネルギー 282kcal / たんぱく質 13.2g / 脂質 7.6g / 食塩相当量 1.5g