

おすすめレシピ

◎子どもに食べさせたい料理

～事始めのお事汁～

<お事汁> (こども一人当たりの分量)

里 芋	2 0 g
大 根	1 5 g
人 参	1 0 g
ごぼう	1 0 g
こんにゃく	1 0 g
小豆・水煮	1 5 g
かつお・昆布だし	1 4 0 cc
み そ	7 g



- (1) 里芋は皮をむき、食べ良い大きさに切り、塩でこすり洗いをしてゆでこぼす。
- (2) 大根、人参は1cm角の色紙切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。
- (3) こんにゃくは5mmの短冊切りにしてゆでてあく抜きをする。
- (4) 1～3をだし汁で15分煮て、材料に火が通ったら小豆の水煮を入れて一煮立ちしたら味噌を溶き入れる。

※ 年の瀬が迫り、朝夕の冷え込みも厳しくなってきました。12月8日は正月の準備を始める「事始め」の日です。体を温め、邪気を祓うため野菜や小豆を使用したお事汁（六質汁）を古来頂く習慣がありました。