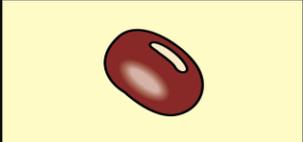
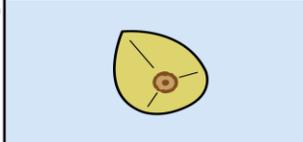


おお みそ か 大晦日 3 択 クイズ

Q1 おおみそか 大晦日の「晦」は「つこもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？ 

- ①  からだ あたた 体を温める
- ②  つき かく 月が隠れる
- ③  いえ なか かく 家の中に隠れる

Q2 おおみそか た しゅうかん 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

- ① 
- ② 
- ③ 

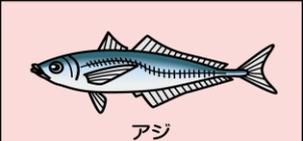
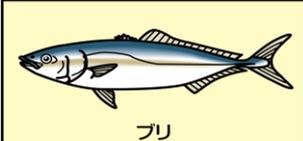
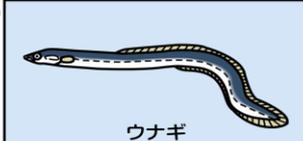
Q3 げんだい 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？

- ①  じょうもんじだい 縄文時代
- ②  へいあんじだい 平安時代
- ③  えどじだい 江戸時代

Q4 としこ 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？

- ①  ながい 長生きする
- ②  こ たくさん 子たくさん
- ③  あたま は 頭が良くなる

Q5 としこ 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

- ①  アジ
- ②  プリ
- ③  ウナギ



毎月第3週目

減塩いいね！週間

12月11日(月)～17日(日)

減塩レシピ紹介 ～粕汁～

酒粕のコクで減塩、ほっこり温まる汁です！ 

〈材料 4人分〉

- ・ごま油 適量
- ・だいこん 1/5本
- ・にんじん 中1/2本
- ・こんにゃく 50g
- ・油揚げ 15g
- ・さつまいも 中1/2本
- ・ねぎ 1/4本
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒粕 15g
- ・みそ 大さじ1
- ・水 500ml

〈作り方〉

- ① だいこん、にんじんはいちょう切りにする。さつまいもは一口大の大きさに切り、水にさらして、あく抜きをする。ねぎは小口切りにする。
- ② こんにゃくは短冊切りにして、下茹でする。
- ③ 油揚げの油抜きをして、短冊切りにする。
- ④ 鍋にごま油を入れ、だいこん、にんじんを炒める。こんにゃく、油揚げを加える。
- ⑤ ④に水を入れ、蓋をして煮る。
- ⑥ ⑤の野菜に火が通ってきたら、さつまいもを加えて煮る。
- ⑦ ⑥のさつまいもに火が通ってきたら、しょうゆとねぎを入れる。
- ⑧ 溶かした酒粕とみそを加えたら、出来上がり。

大晦日3択クイズ

こたえ

Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③
Q4=①(細く長いそばの形から。ほかに「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

