

栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

紅白なます

【材料4人分】

だいこん	270g
にんじん	30g
砂糖	大さじ2強
淡口醤油	大さじ1強
ゆず	1個～2個
(ゆず果汁)	大さじ2)

A



【作り方】

- ① 大根とにんじんは、長さ5cmのせん切りにする。
- ② ゆずは、果汁をしぼる。
- ③ Aの調味料を小鍋に沸かし、砂糖が溶けたら、火からおろしてゆず果汁を加える。
- ④ だいこんとにんじんは、サッとゆでる。ゆでた後、野菜の水分をしっかりとしぼっておく。
- ⑤ 材料が冷めたら③の合わせ酢と和え、しばらく味をなじませる。

だいこんとにんじんのバランスが大切です。にんじんが多すぎると、色合いのバランスがくずれるので、だいこんの1割から2割程度にするといいでしょう。ゆず果汁を使うことで、フルーティーな紅白なますに仕上がります。

おせち料理



黒豆…健康

きんとん
……金運

伊達巻き
……学業成就

エビ…長寿

田作り
……豊作

れんこん
……将来の見通し

里いも
……子宝

数の子
……子宝

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。

行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、おせち料理は代表的なものです。おせち料理には、新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われますが、紅白なますもそのひとつです。紅白のお祝いの水引を、細く切っただいこんとにんじんで表現したもので、家族の平和を願う一品です。