

平成29年12月13日

健康と幸せを願って… 簡単でおしゃれな「おせち」レシピ



👏 ポイント

おせち料理には、健康と幸せを願うさまざまな意味が込められています。例えばごぼうは、形が細長いことから「細く長く健康に」という意味などがあります。

おせち料理は昔からの風習で、濃い味付けが一般的です。それは年末年始の買い物が難しく、また冷蔵庫も無かった時代には、長期間の保存が必要だったためです。

今回のおせち料理は、「塩分控えめで健康面でも安心」「簡単に華やかに出来る」レシピです。ぜひ、食べる人の健康と幸せを願いながら、家庭で手作りしてみてください。

♥ 感想

・市販のおせちよりもうす味で食べやすかった。減塩の必要がある家族も、安心しておせちを楽しめそう。見た目も華やかになる工夫を少しでも取り入れて作ってみたい。(60歳代女性)

・おせちの意味を考えながら作るのも楽しい。小学生の子どもと一緒に作って教えたい。(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)