

2026年 紀文・お正月百科

〔第1部〕 定量調査（2025年1月実施）

1p__紀文・お正月全国調査2025

〔第2部〕 特集

定番おせちの意外な一面を発見
8p__おせち料理の変身レシピ6選

〔参考資料〕

11p__お正月ことはじめ

＜この資料に関する問い合わせ先＞

株式会社紀文食品 広報室

TEL：03-6847-1605 E-mail：koho_tokyo1@kibun.co.jp

紀文・お正月全国調査2025

紀文がお正月百科の発信を始めたのは1980年のこと。年の初めに家族で過ごす時間をさらに楽しんでいただけのような、お正月に関する調査データやおせち料理の歴史、神社情報など、様々なお正月の情報を発信するところから始まりました。2014年からは調査の規模を拡大し、全国47都道府県20代～60代の既婚女性数千人を対象にアンケートを行い「お正月」「おせち料理」をテーマにした「お正月全国調査」を実施。時代とともに少しずつ形を変えつつも続いていく日本のお正月の姿を見つめてきました。

今回は12回目のお正月全国調査内容をご紹介します。

ポイント

- おせち料理の喫食率
全体の約7割がおせち料理を食べた P.2
- 自宅でのおせち料理の用意率
約5割が自宅でおせち料理を用意した P.3
- 用意したおせち料理
全体1位は「かまぼこ」 P.4
- 好きなおせち料理
全国1位は「お雑煮」 P.5
- お正月への意識
**全体の9割近くがお正月を
日本の大切な伝統行事だと思っている P.7
全体の8割以上がお正月を家族で過ごせる
大切な時間だと思っている**

紀文・お正月全国調査2025

調査日程：2025年1月6日(月)～2025年1月11日(土)

調査手法：インターネットによるアンケート記入式

調査対象：全国47都道府県 20～69歳までの既婚女性 7,015人

20代1,403人、30代1,403人、40代1,403人、50代1,403人、60代1,403人

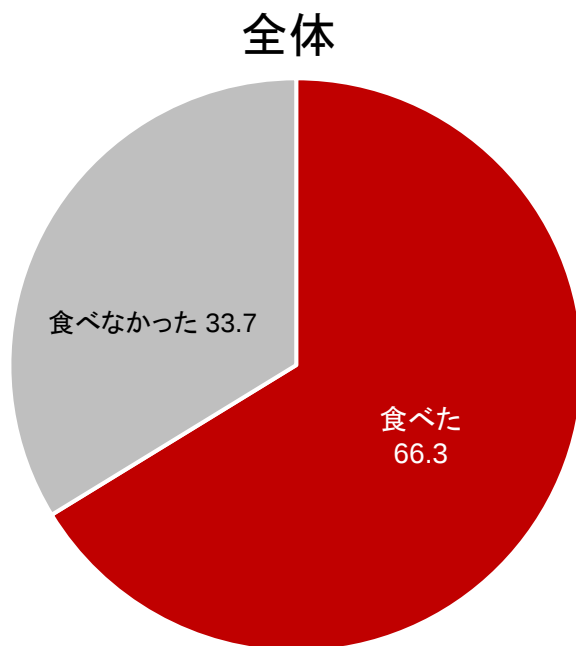
調査機関：株式会社マクロミルおよび株式会社紀文食品

おせち料理の喫食率

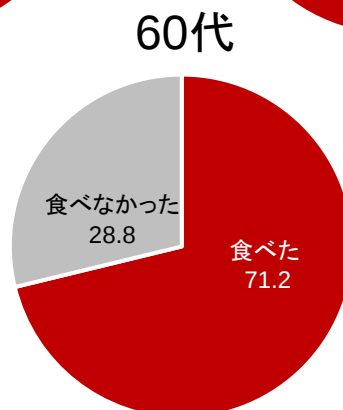
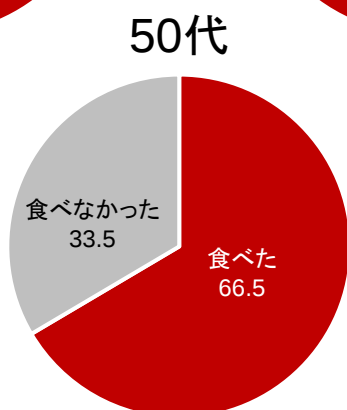
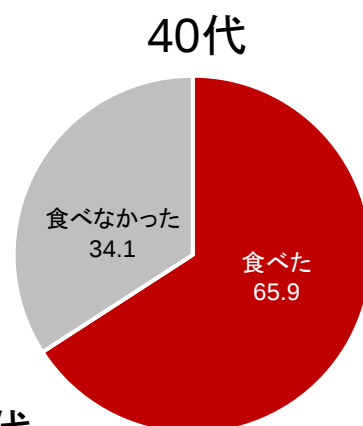
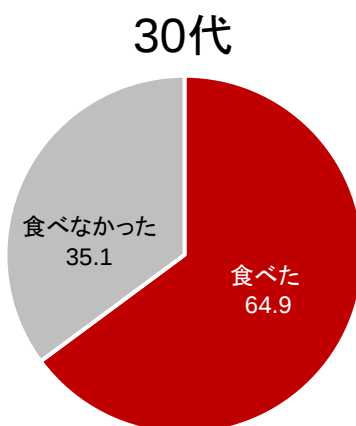
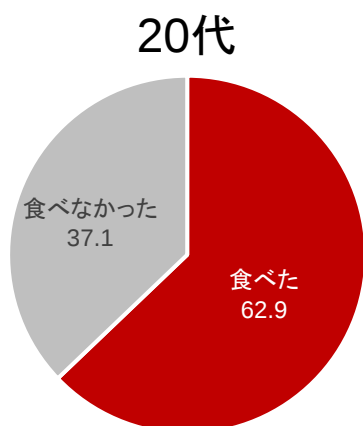
全体の約7割がおせち料理を食べた

2025年のお正月に「おせち料理を食べた」と回答した人は、全体の66.3%となりました。また、年代があがるにつれ、喫食率も高いという結果となりました。

●おせち料理の喫食率 [n=7,015/単一回答/単位%]



●年代別・おせち料理の喫食率 [n=1,403/単一回答/単位%]



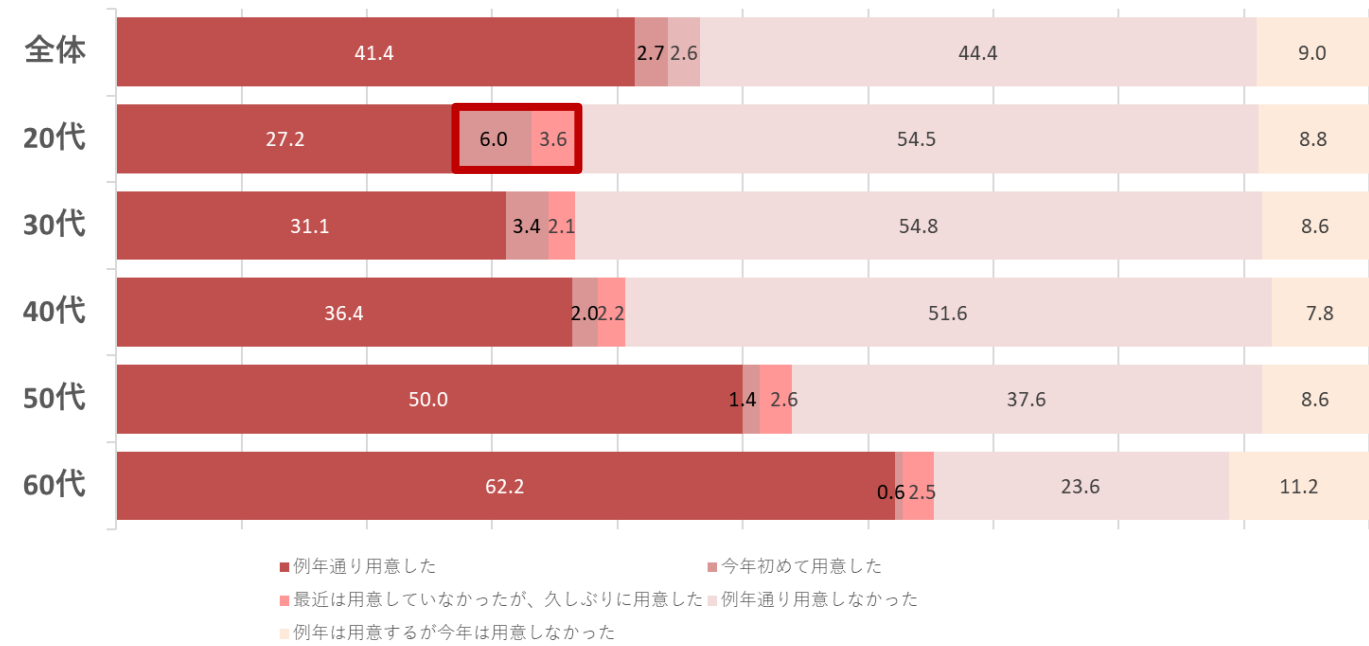
自宅でのおせち料理の用意率

約5割が自宅でおせち料理を用意した

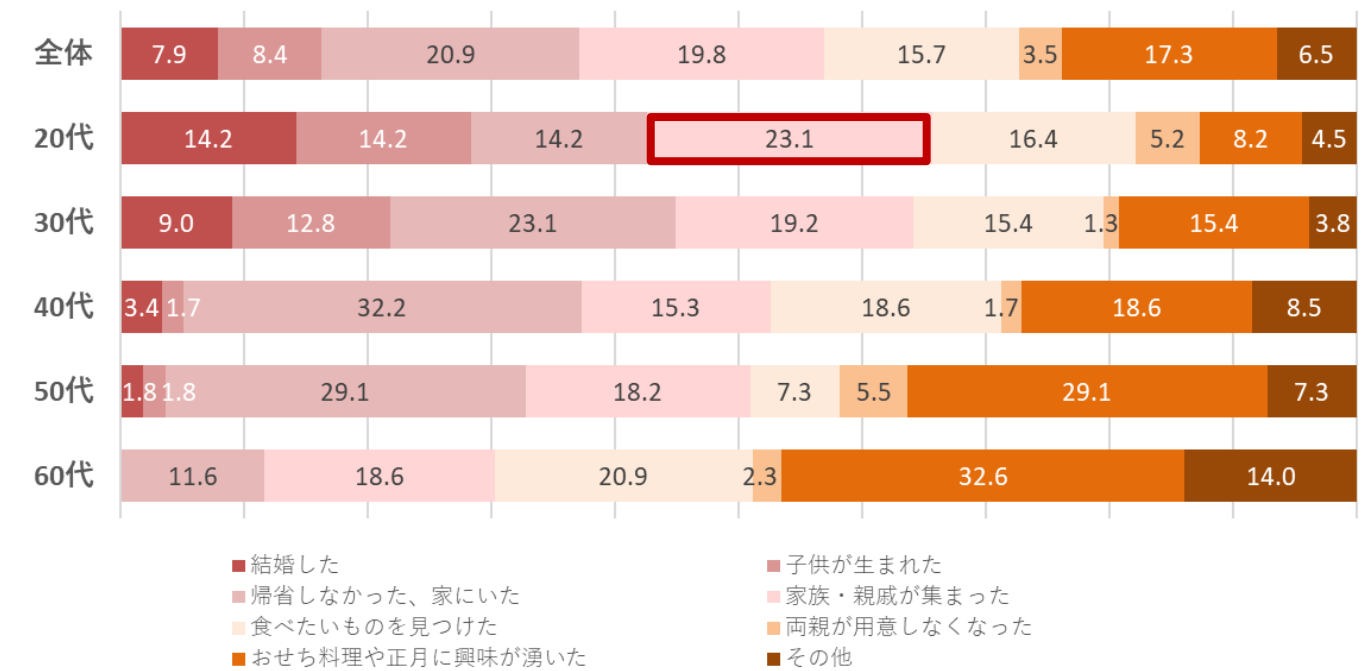
2025年のお正月に自宅でおせち料理を用意したかについて聞いたところ、「例年通り用意した」(41.4%)、「今年初めて用意した」(2.7%)、「最近では用意していなかったが、久しぶりに用意した」(2.6%)となり、46.7%の方が自宅でおせち料理を用意したことがわかりました。

年代別にみると、「今年初めて用意した」(6.0%)「最近では用意していなかったが、久しぶりに用意した」(3.6%)と回答した方の合計が最も多いのは昨年同様20代となりました。その理由について聞くと、最も多かったのは「家族・親戚が集まった」で、前年(15.8%)から約8ポイント増加しています。

●自宅でのおせち料理の用意率 [n=7,015、各年代n=1,403/単一回答/単位%]



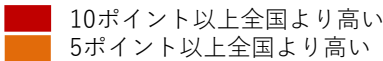
●初めておせち料理を用意した・最近では用意していなかったが、久しぶりに用意した理由 [n=369、20代n=134、30代n=78、40代n=59、50代n=55、60代n=43/単一回答/単位%]



用意したおせち料理 全体1位は 「かまぼこ」

2025年のお正月に自宅で用意したおせち料理について聞いたところ、全体1位は「かまぼこ」となりました。日本人にとってかまぼこは、“おせちといえば”という存在なのかもしれません。

エリア別に見ると、かまぼこ・黒豆・お雑煮は、全てのエリアでトップ3以内となっています。



※1 関東信越（栃木県、茨城県、群馬県、新潟県、長野県）
※2 首都圏（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、山梨県）
※3 中部（愛知県、岐阜県、静岡県、富山県、石川県、福井県、三重県）

●用意したおせち料理 [複数回答/単位%]

全体(n=3,270)

1	かまぼこ	80.8
2	黒豆	78.7
3	お雑煮	76.4
4	数の子	61.8
5	伊達巻	61.7
6	栗きんとん	60.3
7	煮しめ	52.8
8	えび	51.9
9	昆布巻	51.7
10	なます	50.2
11	だし巻き・厚焼玉子	49.0
12	田作り（ごまめ）	45.7
13	栗甘露煮	32.8
14	いくら・すじこ	32.0
15	たたきごぼう・酢ごぼう	30.1
16	なると・つと	22.8
17	酢だこ	22.0
18	その他	8.8

北海道(n=95)

1	お雑煮	74.7
2	黒豆	71.6
3	かまぼこ	67.4
4	伊達巻	64.2
5	栗きんとん	62.1
5	数の子	62.1
7	えび	57.9
8	煮しめ	55.8
9	なます	52.6
10	昆布巻	41.1
11	いくら・すじこ	40.0
12	なると・つと	36.8
13	だし巻き・厚焼玉子	31.6
14	田作り（ごまめ）	25.3
15	栗甘露煮	24.2
16	たたきごぼう・酢ごぼう	21.1
17	酢だこ	14.7
18	その他	8.4

東北(n=248)

1	かまぼこ	79.0
2	黒豆	73.4
3	お雑煮	65.7
4	伊達巻	63.3
5	数の子	54.4
6	煮しめ	52.0
7	栗きんとん	51.6
7	昆布巻	51.6
9	えび	46.4
10	なます	45.6
11	だし巻き・厚焼玉子	44.0
12	いくら・すじこ	32.7
13	なると・つと	32.3
14	田作り（ごまめ）	27.0
15	栗甘露煮	26.2
16	酢だこ	25.8
17	たたきごぼう・酢ごぼう	21.4
18	その他	10.1

関東信越^{※1}(n=417)

1	かまぼこ	83.2
2	黒豆	73.1
3	お雑煮	72.7
4	伊達巻	65.7
5	栗きんとん	62.8
6	数の子	51.1
7	昆布巻	50.6
8	なます	49.6
9	だし巻き・厚焼玉子	45.1
10	煮しめ	44.8
11	えび	41.5
12	田作り（ごまめ）	36.7
13	酢だこ	34.8
14	いくら・すじこ	30.7
15	なると・つと	29.0
16	栗甘露煮	28.1
17	たたきごぼう・酢ごぼう	18.9
18	その他	10.3

首都圏^{※2}(n=604)

1	かまぼこ	80.2
2	お雑煮	77.5
3	黒豆	76.6
4	数の子	68.8
5	えび	64.3
6	煮しめ	58.3
7	なます	57.4
8	栗きんとん	56.8
9	伊達巻	55.6
10	だし巻き・厚焼玉子	53.2
11	昆布巻	51.4
12	田作り（ごまめ）	45.6
13	たたきごぼう・酢ごぼう	37.5
14	栗甘露煮	36.0
15	いくら・すじこ	27.6
16	なると・つと	17.7
17	酢だこ	14.4
18	その他	9.6

中部^{※3}(n=583)

1	かまぼこ	82.3
2	黒豆	79.2
3	お雑煮	76.2
4	数の子	63.3
5	伊達巻	60.4
5	栗きんとん	60.4
7	だし巻き・厚焼玉子	59.0
8	昆布巻	53.9
9	なます	49.9
10	煮しめ	49.7
11	えび	49.4
12	田作り（ごまめ）	48.4
13	栗甘露煮	36.0
14	いくら・すじこ	35.0
15	たたきごぼう・酢ごぼう	29.5
16	酢だこ	23.8
17	なると・つと	18.0
18	その他	7.9

関西(n=436)

1	黒豆	87.6
2	かまぼこ	84.2
3	お雑煮	82.8
4	数の子	68.8
5	田作り（ごまめ）	63.3
6	栗きんとん	61.2
7	煮しめ	60.3
8	伊達巻	59.9
8	えび	59.9
10	昆布巻	53.9
11	なます	53.0
12	だし巻き・厚焼玉子	45.6
13	栗甘露煮	44.0
14	たたきごぼう・酢ごぼう	43.6
15	いくら・すじこ	36.2
16	なると・つと	17.4
17	酢だこ	14.4
18	その他	7.8

中四国(n=517)

1	黒豆	84.5
2	お雑煮	78.5
3	かまぼこ	78.3
4	数の子	71.6
5	えび	59.4
6	煮しめ	57.8
7	栗きんとん	57.4
8	伊達巻	54.9
9	田作り（ごまめ）	54.4
10	昆布巻	51.3
11	なます	50.1
12	だし巻き・厚焼玉子	49.7
13	たたきごぼう・酢ごぼう	38.3
14	栗甘露煮	33.7
15	いくら・すじこ	28.6
16	なると・つと	17.4
17	酢だこ	15.1
18	その他	7.7

九州(n=333)

1	かまぼこ	80.2
2	お雑煮	77.5
3	黒豆	76.6
4	数の子	68.8
5	えび	64.3
6	煮しめ	58.3
7	なます	57.4
8	栗きんとん	56.8
9	伊達巻	55.6
10	だし巻き・厚焼玉子	53.2
11	昆布巻	51.4
12	田作り（ごまめ）	45.6
13	たたきごぼう・酢ごぼう	37.5
14	栗甘露煮	36.0
15	いくら・すじこ	27.6
16	なると・つと	17.7
17	酢だこ	14.4
18	その他	9.6

沖縄(n=37)

1	かまぼこ	70.3
2	黒豆	59.5
3	お雑煮	54.1
4	昆布巻	51.4
5	煮しめ	45.9
5	えび	45.9
7	だし巻き・厚焼玉子	43.2
8	栗きんとん	40.5
9	伊達巻	37.8
9	なます	37.8
11	数の子	32.4
12	田作り（ごまめ）	29.7
13	たたきごぼう・酢ごぼう	27.0
14	栗甘露煮	24.3
15	いくら・すじこ	21.6
16	酢だこ	18.9
17	なると・つと	13.5
18	その他	13.5

好きなおせち料理 全国1位は「お雑煮」

好きなおせち料理について聞いたところ、全国では1位「お雑煮」、2位「栗きんとん」、3位「黒豆」となりました。また、「お雑煮」は全年代でも1位となっています。「栗きんとん」も、全年代で3位以内に入っています。

 10ポイント以上全国より高い
 5ポイント以上全国より高い

●好きなおせち料理 [複数回答(5つまで)/単位%]

全体(n=7,015)

1	お雑煮	44.5
2	栗きんとん	37.8
3	黒豆	35.6
4	数の子	30.3
5	えび	28.7
5	だし巻き・厚焼玉子	28.7
7	かまぼこ	24.3
8	伊達巻	23.9
9	いくら・すじこ	20.6
10	煮しめ	18.2
11	なます	16.1
12	栗甘露煮	12.5
13	昆布巻	11.6
14	酢だこ	11.5
15	田作り（ごまめ）	9.5
16	たたきごぼう・酢ごぼう	5.7
17	その他	2.3
18	なると・つと	1.6

20代(n=1,403)

1	お雑煮	37.6
1	栗きんとん	37.6
3	えび	31.4
4	だし巻き・厚焼玉子	30.6
5	数の子	27.9
6	かまぼこ	27.0
7	黒豆	25.8
8	伊達巻	24.1
9	いくら・すじこ	23.2
10	酢だこ	13.8
11	なます	10.5
12	栗甘露煮	10.1
13	昆布巻	8.3
14	煮しめ	7.3
15	田作り（ごまめ）	6.6
16	たたきごぼう・酢ごぼう	4.5
17	なると・つと	2.6
18	その他	2.1

30代(n= 1,403)

1	お雑煮	43.6
2	栗きんとん	38.5
3	えび	31.9
4	黒豆	30.8
5	数の子	30.2
6	だし巻き・厚焼玉子	29.0
7	伊達巻	25.4
8	いくら・すじこ	24.7
9	かまぼこ	24.4
10	煮しめ	13.5
11	なます	13.3
12	酢だこ	11.8
13	栗甘露煮	11.3
14	昆布巻	8.9
15	田作り（ごまめ）	7.8
16	たたきごぼう・酢ごぼう	5.3
17	その他	2.6
18	なると・つと	1.4

40代(n= 1,403)

1	お雑煮	43.8
2	栗きんとん	37.6
3	黒豆	35.2
4	数の子	33.3
5	えび	28.7
6	だし巻き・厚焼玉子	25.8
7	かまぼこ	23.9
8	伊達巻	23.4
9	いくら・すじこ	22.4
10	煮しめ	17.4
11	なます	16.6
12	栗甘露煮	14.4
13	昆布巻	12.8
14	酢だこ	11.1
15	田作り（ごまめ）	10.0
16	たたきごぼう・酢ごぼう	5.6
17	その他	1.9
18	なると・つと	1.6

50代(n= 1,403)

1	お雑煮	45.4
2	栗きんとん	40.4
3	黒豆	39.6
4	数の子	29.7
5	だし巻き・厚焼玉子	29.1
6	えび	26.6
7	煮しめ	22.5
8	伊達巻	22.3
9	かまぼこ	21.7
10	いくら・すじこ	18.1
11	なます	17.3
12	栗甘露煮	14.4
13	昆布巻	12.5
14	田作り（ごまめ）	11.3
15	酢だこ	11.0
16	たたきごぼう・酢ごぼう	6.1
17	その他	2.0
18	なると・つと	1.2

60代(n= 1,403)

1	お雑煮	52.0
2	黒豆	46.6
3	栗きんとん	34.8
4	数の子	30.5
5	煮しめ	30.4
6	だし巻き・厚焼玉子	29.0
7	えび	25.1
8	かまぼこ	24.6
9	伊達巻	24.4
10	なます	22.5
11	昆布巻	15.6
12	いくら・すじこ	14.8
13	栗甘露煮	12.1
14	田作り（ごまめ）	11.7
15	酢だこ	9.6
16	たたきごぼう・酢ごぼう	7.1
17	その他	2.9
18	なると・つと	1.3

エリア別に見ると、沖縄以外のすべてのエリアでお雑煮がトップとなっています。

お雑煮は全国各地その土地ならではの味があるため、どの地域でも人気が高いのかもしれませんが。紀文の公式webサイトには、全国各地のお雑煮の餅と具材についての調査もありますので、ぜひご覧ください。

紀文アカデミー：正月教室「雑煮の餅と具材の分布」

<https://www.kibun.co.jp/knowledge/shogatsu/database/zoniguzai/>



■ 10ポイント以上全国より高い
■ 5ポイント以上全国より高い

※1 関東信越（栃木県、茨城県、群馬県、新潟県、長野県）

※2 首都圏（東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、山梨県）

※3 中部（愛知県、岐阜県、静岡県、富山県、石川県、福井県、三重県）

●エリア別・好きなおせち料理

[複数回答(5つまで)/単位%]

北海道(n=210)

1	お雑煮	50.5
2	えび	33.8
3	黒豆	33.3
4	栗きんとん	32.9
5	数の子	31.9
6	煮しめ	30.5
7	いくら・すじこ	28.6
8	だし巻き・厚焼玉子	25.2
9	伊達巻	24.3
10	なます	20.0
11	かまぼこ	16.2
12	昆布巻	12.9
13	栗甘露煮	10.0
14	酢だこ	4.8
14	たたきごぼう・酢ごぼう	4.8
16	その他	3.3
17	なると・つと	2.9
17	田作り（ごまめ）	2.9

東北(n=630)

1	お雑煮	38.7
2	栗きんとん	36.3
3	黒豆	33.2
4	えび	27.1
5	数の子	26.8
6	伊達巻	26.3
7	だし巻き・厚焼玉子	24.6
8	いくら・すじこ	23.7
9	かまぼこ	23.2
10	煮しめ	18.6
11	酢だこ	13.8
12	なます	13.7
13	昆布巻	13.0
13	栗甘露煮	13.0
15	たたきごぼう・酢ごぼう	4.4
16	その他	4.1
17	田作り（ごまめ）	3.3
18	なると・つと	2.7

関東信越^{※1}(n=945)

1	お雑煮	42.1
2	栗きんとん	41.7
3	黒豆	29.2
4	伊達巻	28.4
5	かまぼこ	27.4
6	だし巻き・厚焼玉子	27.3
7	数の子	25.2
8	えび	23.6
9	いくら・すじこ	21.5
10	酢だこ	18.1
11	なます	16.5
12	煮しめ	15.4
13	昆布巻	12.5
14	栗甘露煮	11.5
15	田作り（ごまめ）	6.1
16	たたきごぼう・酢ごぼう	3.5
17	なると・つと	2.5
18	その他	2.0

首都圏^{※2}(n=1,145)

1	お雑煮	48.3
2	栗きんとん	43.0
3	黒豆	32.8
4	伊達巻	31.7
5	だし巻き・厚焼玉子	26.6
6	数の子	26.4
7	いくら・すじこ	26.3
8	かまぼこ	25.4
9	えび	23.2
10	煮しめ	17.6
11	なます	16.2
12	酢だこ	14.8
13	栗甘露煮	10.4
14	昆布巻	9.9
15	田作り（ごまめ）	8.5
16	たたきごぼう・酢ごぼう	4.1
17	その他	2.3
18	なると・つと	1.7

中部^{※3}(n=1,255)

1	お雑煮	41.8
2	黒豆	36.0
3	だし巻き・厚焼玉子	34.5
4	栗きんとん	33.9
5	えび	29.1
6	数の子	28.6
7	かまぼこ	26.5
8	伊達巻	22.3
9	いくら・すじこ	21.0
10	煮しめ	19.1
11	なます	16.1
12	昆布巻	13.1
13	田作り（ごまめ）	12.4
13	酢だこ	12.4
15	栗甘露煮	11.6
16	たたきごぼう・酢ごぼう	5.3
17	その他	1.8
18	なると・つと	1.2

関西(n=835)

1	お雑煮	48.9
2	黒豆	44.4
3	栗きんとん	37.4
4	数の子	33.1
5	えび	29.3
6	だし巻き・厚焼玉子	27.4
7	かまぼこ	26.1
8	伊達巻	21.0
9	いくら・すじこ	19.0
10	煮しめ	17.2
11	なます	14.9
12	田作り（ごまめ）	14.1
13	栗甘露煮	13.5
14	たたきごぼう・酢ごぼう	8.3
15	昆布巻	7.7
16	酢だこ	7.4
17	その他	1.9
18	なると・つと	0.6

中四国(n=1,155)

1	お雑煮	45.3
2	黒豆	40.2
3	数の子	38.7
4	栗きんとん	33.9
5	えび	32.8
6	だし巻き・厚焼玉子	30.6
7	かまぼこ	23.2
8	伊達巻	18.1
9	煮しめ	17.1
10	いくら・すじこ	15.7
11	なます	14.5
12	栗甘露煮	14.3
13	田作り（ごまめ）	11.3
14	昆布巻	8.9
15	たたきごぼう・酢ごぼう	7.1
16	酢だこ	6.5
17	その他	2.1
18	なると・つと	1.2

九州(n=735)

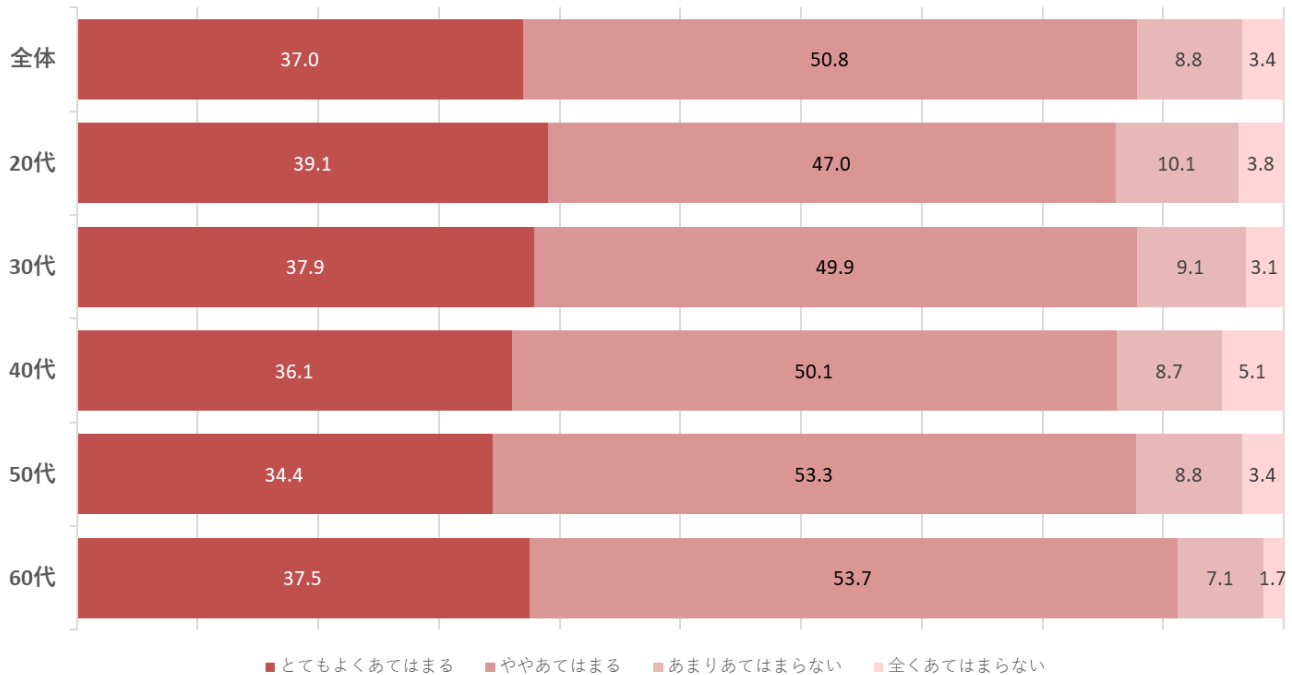
1	お雑煮	45.4
2	栗きんとん	41.5
3	えび	34.8
4	黒豆	34.3
4	数の子	34.3
6	だし巻き・厚焼玉子	27.1
7	煮しめ	21.5
8	伊達巻	21.0
9	なます	19.9
10	かまぼこ	18.9
11	昆布巻	17.4
12	栗甘露煮	15.2
13	いくら・すじこ	15.0
14	田作り（ごまめ）	9.5
15	酢だこ	8.8
16	たたきごぼう・酢ごぼう	7.5
17	その他	2.0
18	なると・つと	1.1

沖縄(n=105)

1	えび	38.1
2	お雑煮	29.5
2	栗きんとん	29.5
4	だし巻き・厚焼玉子	27.6
5	黒豆	25.7
6	かまぼこ	19.0
6	いくら・すじこ	19.0
8	数の子	16.2
9	昆布巻	15.2
9	なます	15.2
11	伊達巻	12.4
12	たたきごぼう・酢ごぼう	9.5
13	煮しめ	8.6
13	酢だこ	8.6
15	田作り（ごまめ）	7.6
15	栗甘露煮	7.6
17	その他	4.8
18	なると・つと	3.8

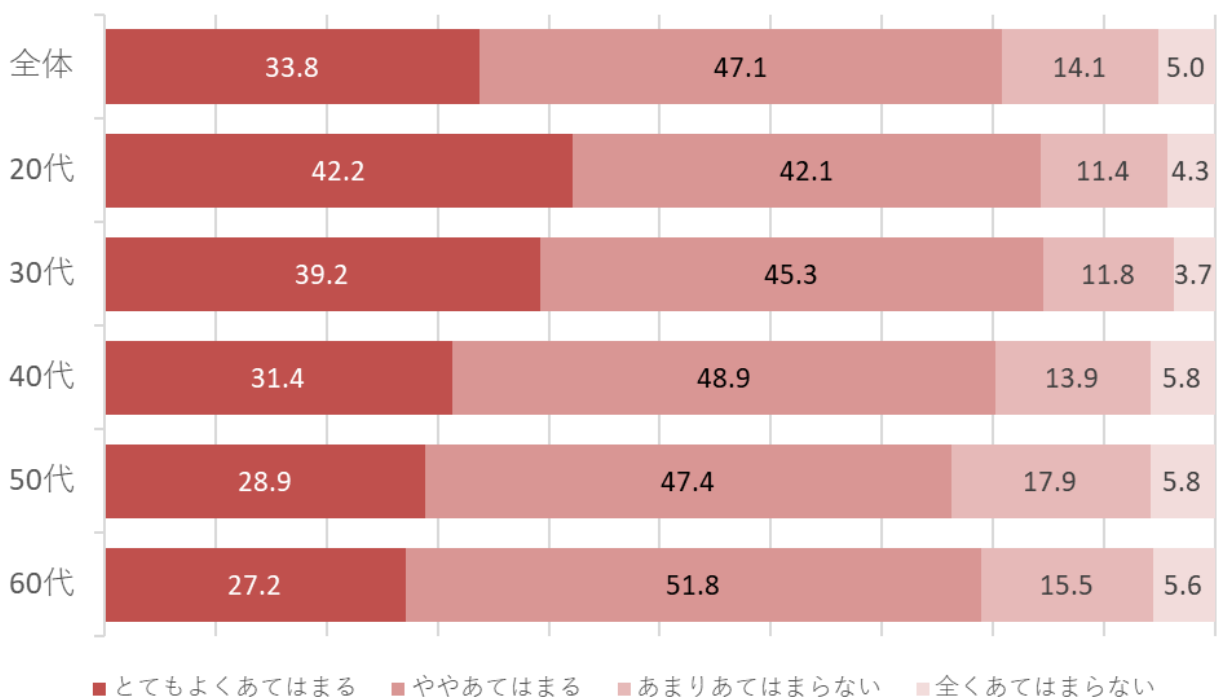
全体の9割近くがお正月を 日本の大切な伝統行事だと思っている

●正月は日本の大切な伝統行事のひとつだ [n=7,015、各年代n=1,403/単一回答/単位%]



全体の8割以上がお正月を家族で過ごせる 大切な時間だと思っている

●お正月は、家族で過ごせる大切な時間だ [n=7,015、各年代n=1,403/単一回答/単位%]



おせち料理の変身レシピ6選

定番のおせち料理も、意外な調味料との組み合わせで別のおいしさが引き出されたり、ちょっとひと手間加えるだけで、意外な一面を見せることがあります。お正月にみんなで食べるおせち料理の隙間に、ちょっと手を加えたアレンジレシピで家族を驚かせてみてはいかがでしょうか。



ほんのりごま香るシンプルアレンジ

蒲鉾と長ねぎの ダブルごまあえ

ダブルのごまと少し辛みが残った長ねぎが蒲鉾を引き立てる、簡単和え物レシピ。アクセントとしていくらをのせれば、おもてなし料理に早変わり！

材料 (2人分)

蒲鉾 (白)	1/2本	いくら	適量
長ねぎ	5cm	いりごま (白)	適量
ごま油	大さじ1弱		

作り方

- ① 蒲鉾は5mm厚さのいちょう切りにする。
- ② 長ねぎは縦半分にして斜め薄切りにする。
- ③ ボウルに1と2、ごま油を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 3を器に盛り、いくらをのせていりごまを散らす。

サクッ！ふわっ！の二重奏

伊達巻の天ぷら

伊達巻を天ぷらにアレンジ。外はサクッと中はふんわりとした食感と、甘じょっぱい味がくせになります。

材料 (2人分)

伊達巻	6cm	揚げ油	適量
A 天ぷら粉	20g		
A 水	30ml		

作り方

- ① 伊達巻は1.2cm幅に切る。(5枚)
- ② ボウルにAを入れ、さっくり混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ 1に2の衣を薄くつけ、170～180℃の油でカラリと揚げる。





食べごたえのあるメインのおかずに

なるとの チーズ肉巻き

なるととのりの風味のバランスがよく、濃厚なチーズと照り焼き風に味付けされたボリュームたっぷりのなるとの肉巻きです。

材料（4人分）

なると	2本	A しょうゆ	大さじ1
豚バラ薄切り肉	6～7枚	A みりん	大さじ1
スライスチーズ	4枚	A 酒	大さじ1
のり（全型）	1枚	サラダ油	小さじ1
片栗粉	適量	イタリアンパセリ	適宜

作り方

- ① のりを半分に切り、のり1/2枚の上にスライスチーズ2枚、なると1本を置き、巻く。さらに豚バラ肉を端から1枚ずつしっかり巻きつける。同様にもう1本作る。
- ② 1に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③ 2にAを加え、ふたをして煮詰める。たれが全体にからまったら器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。

さっぱりとした箸休めに

昆布巻とみつばの 酢じょうゆあえ

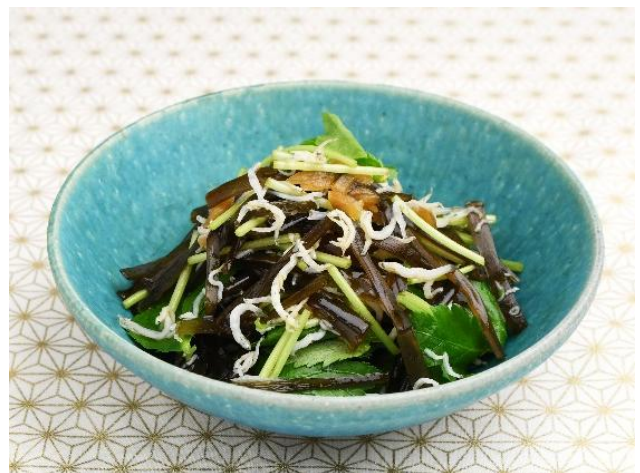
酢じょうゆの味つけで、いつもとは違った昆布巻をお楽しみいただけます。みつばのほろ苦さがよいアクセントに。

材料（2人分）

昆布巻	4個	酢	小さじ1
みつば	15g	しょうゆ	小さじ1/2
しらす	10g		

作り方

- ① 昆布巻は縦にして細切りにする。
- ② みつばは3cm長さに切る。
- ③ ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜあわせ器に盛る。





パーティの前菜にもおすすめ

黒豆のカナッペ

黒豆、クリームチーズ、ナッツをクラッカーにのせるだけの簡単メニュー。ふっくらとした黒豆となめらかなクリームチーズがくせになる大人も子どもも大喜びの一品です。

材料（2人分）

黒豆甘さひかえめ	25g	ミックスナッツ	20g
クリームチーズ	30g	クラッカー	5枚(15g)

作り方

- ① クリームチーズは常温に戻しておく。
- ② クラッカーにクリームチーズ、ミックスナッツ、黒豆の順にのせ、いただく。

皆大好きなおせち料理がおやつに変身

栗きんとんの パウンドケーキ

栗きんとんをデザートとして楽しめる、甘さと食感
がおいしいパウンドケーキです。

材料（18cmのパウンド型1台分）

栗きんとん(栗6粒)	120g	卵	1個
ホットケーキミックス	150g	牛乳	80ml
		バター(無塩)	50g



作り方

- ① 栗きんとんはフォークで粗く栗をつぶしながらあん混ぜる。バターは電子レンジで加熱し、溶かしバターにする。
- ② ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加え、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ③ 2にホットケーキミックスを加え混ぜ合わせ、栗きんとんを加えゴムべらでさっくり混ぜる。溶かしバターを2～3回に分けて加え混ぜ合わせる。
- ④ 型にクッキングシートを敷き、3を流し入れ、180℃のオーブンで30～40分焼く。
- ⑤ 竹串を刺して、何もくっついてこなければ焼きあがり。

【参考資料】

お正月ことはじめ

お正月は、一年の家族の幸せを祈るために年神様（としがみさま）をわが家（普段暮らしている家）にお迎えする行事です。そしておせち料理は年神様へのお供え物であり、家族の幸せを願う縁起のよい料理でもあります。

ここでは、代表的なお正月の準備やおせち料理ひとつひとつについて、その意味やいわれなどをご紹介します。

※ここでご紹介するいわれは、紀文がまとめたものです。



イメージ

1. お正月の準備など

鏡餅



その昔、餅はハレの日に神様に捧げる神聖な食べ物でした。

丸い形は人の魂を表していると言われています。それが鏡の形と同じだったため、鏡餅と呼ばれるようになりました。

初日の出



初日の出とともに、年神様が現れると信じられていたことに由来します。

初日の出を拝む場所は、眺めのよい山、海岸などさまざまですが、特に高い山頂で迎える太陽を「ご来光」といいます。

門松



もともとは、新年を迎える際に年神様が降りてくるときの目印として木を立てたことが、門松の始まりといわれています。

しめ飾り



わが家が年神様を迎えるために清められた場所であることを示すために、家の中にしめ縄を張ったことが始まりといわれています。

お屠蘇^{とそ}



邪気を払い、長寿を願って飲む薬酒。お正月の祝いの膳には欠かせないものです。

「一人これを呑めば一家病無く、一家これを呑めば一里病無し」などといわれています。

祝い箸



片方は人が、もう片方は年神様が使うために、両端が細くなっています。

箸袋には家族それぞれの名前を書いて、幸せと健康を祈ってお正月の三が日に使います。

【参考資料】

養老昆布



「よろこぶ」の語呂合わせから、鏡餅の飾りや、結納の品として扱われるなど、縁起物のひとつとして欠かせないものになっています。

寿留女
するめ



幸せな家庭を作る女性を表しています。
寿は長寿と幸福を、留には一生嫁ぎ先に留まることを、女には良い妻であるようにとの意味が込められています。

2. おせち料理

紅白かまぼこ



かまぼこは「日の出」を象徴するもの。紅はめでたさと慶びを、白は神聖を表す。

伊達巻



昔は文書や絵は巻物にしていたことから、知識が増えるという願いをこめて。

黒豆



「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉でおせち料理には欠かせない。

栗きんとん



黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う。

昆布巻



一年を喜びながら生活できるように祈願する。

田作り



古くからイワシを水田の肥料にしたことから五穀豊穡を祈願する。

なます



お祝いの贈答品に紅白の紐を結ぶ「水引き」を結ぶ習慣があり、このニンジンの紅色、大根の白色の組み合わせが喜ばしいことから。

数の子



ニシンの卵巣にはたくさんの卵が含まれるので、子孫繁栄の縁起物として。

たたきごぼう



細く長く地中にしっかり根を張るごぼうのように家や仕事はその土地に根付いて栄えることを願っている。