



新年あけましておめでとうございます

日頃のご愛顧を厚く御礼申し上げますとともに、今年一年が最良の年でありますよう、心よりお祈りいたします。

外国のごちそうってどんなもの？

世界の正月料理

神様や仏様に感謝をし、子孫繁栄を願い、家族の健康や幸福を祈る特別な日。正月は神聖であると同時に皆でお祝いをする楽しい日です。年に一度のその日を祝うために、世界各地で受け継がれてきた料理をご紹介します。



ロシア

シベリア風餃子「ペリメニ」。具は地方によって様々です。合挽き肉や野菜を入れるところもあれば、海沿いの町ではホタテをすり身にして入れるところも。大鍋にお湯を沸かして塩を入れ、ペリメニを少しずつ投入して浮いたものからすくい、バターをまぶして食べます。栄養満点なうえに、体がとても温まるそうです。

ちなみに新年に欠かせないのがシャンパン。クレムリンの12時の鐘が鳴り終わるまでにグラスに注がれたシャンパンを飲み干せたら、願いが叶うとか。



台湾

元旦より大みそかにご馳走を食べることが多いようです。ほうれん草を茹でて切らずに丸めた「長年菜(ツァンニェンツァイ)」。長寿の願いが込められているので、切らずに口の中に丸ごと入れます。紅白の白玉が入った甘いスープ「紅白湯圓(ホンパイタンユェン)」、果物が入った餅米のおかゆ「糯米甜粥(ヌオミーティェンツォ)」の3品を仏前に供えてから食べます。

なお、台湾でも忘年会(尾牙)や新年会(春酒)があり、これらは主人(社長)がもてなす場です。まず主人がお酒を飲み乾杯(飲み干す)し、毒見をするのが礼儀となっています。



ブラジル



ヨーロッパやアジア、アフリカの文化がミックスされ、様々なタイプの料理がある為、正月料理もまちまちですが、人気なのは「トールタ・デ・フランゴ」。小麦粉、卵、牛乳をよく混ぜてトレーに流し込み、鶏胸肉とオリーブオイルを入れて焼きます。小麦粉をまぶした肉のフライ「コシニャ」や、牛もも肉の煮込み料理「カールネ・デ・パネーラ」もよく食べられています。



ペルー

大みそかの夜から新年の朝まで、食べて、飲んで、歌ったり、踊ったりしながらにぎやかに祝うペルーでは、午前0時に「鶏肉のエストファーロ」を食べます。にんにく風味のご飯の上に、炒めた玉ねぎとソーセージ、鶏胸肉をのせた、ちょっとスパイシーな料理です。



“正月メタボ”にご用心



日本のおせち料理は、黒豆やごまめ、昆布巻き、酢の物やお煮しめなど、実はカロリー控えめでビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとれるバランスの良いメニュー。

最近ではフレンチやイタリアンのお節料理も見られますが、こちらはカロリーオーバーが心配。それだけでなくお正月は胃の疲れや食べ過ぎを避けられません。そのためにも、胃に負担をかけない食事を心がけること。

正月七日の七草粥をはじめ、先人の知恵を借り、野菜をたっぷり入れた野菜鍋や湯豆腐で胃をいたわってあげてはいかがでしょうか。

**新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！**