


# 日本料理の意味


調理学第二研究室 安島 大島 野口

## おしることぜんざい




おしるこは餡の汁に子(実)として餅を入れるので餡汁子餅略して汁子、それが転じて汁粉おしるこになったといわれています。ぜんざいは「素晴らしい」を意味する善哉という仏教語を一休禪師が食べた際に使ったことからぜんざいといわれています。小豆にはポリフェノールが多くアンチエイジング効果があります。

## からあげとたつたあげ




唐揚げは本来、現在の唐揚げとは異なり、豆腐を小さく切り油で揚げ醤油と酒で煮たものです。竜田揚げは醤油による肉の赤と衣の白が混ざった様子を、紅葉の名所である竜田川の白波に浮かぶ紅葉に見立てたものです。ちなみにささみは100g中にタンパク質24.6%脂質1.1%。

## ぼたもちとおはぎ




ぼたもちは小豆の粒を春に咲く牡丹の花に見立ててぼたんもちからぼたもちになったといわれます。おはぎは小豆の粒を秋に咲く萩の花に見立ててはぎもちからおはぎになったといわれます。小豆はたんぱく質も豊富でダイエット効果があります。

## せんべいとおかき



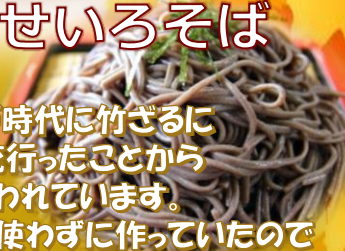
せんべいはうるち米でつくりおせんというおぼあちゃんがつくったのでせんべいといわれています。おかきはもち米からつくり正月後の鏡餅を手でかきわってつくったのでおかきといわれています。もち米はゆっくり消化されるので少ない量でエネルギー補給できます。

## おにぎりとおむすび



おにぎりはおにぎりめしが転じたもので、形はどんなものでもいいといわれています。おむすびは神の力を授かるために山形(神の形)でないといけなるといわれています。お米には食物繊維が多くデトックス効果があります。

## ざるそばとせいろそば



ざるそばは江戸時代に竹ざるに盛ったそばが流行ったことからざるそばといわれています。せいろそばは小麦粉を使わずに作っていたのでちぎれないようにせいろで蒸していたことからせいろそばといわれています。そばにはルチンが多く動脈硬化予防に効果があります。