

関西のお雑煮

正月にほとんどの人が食べるお雑煮。歴史は長く、縁起の良い食事・祝いの食事として定着しています。昔はその土地でとれた食材を使用して作っていたため、伝統や個性が色濃く反映されています。

兵庫県

味噌とすましが混在しています。餅は煮た丸餅です。

明石や神戸では「アノゴ雑煮」という豪華なお雑煮があり、白焼きにしたアノゴが入っているのはもちろんのこと、出汁までアノゴでとっているそうです。



京都府

白味噌が主流。煮た丸餅、そして食材を全部丸く切るのが必須です。

両方とも輪切りにすると○になるので、「雑煮大根」「金時人参」必ず使用します。

鏡開きには、すましに壬生菜を入れたお雑煮。わざと残して「名(菜)を残す」意味があります。



滋賀県

琵琶湖を中心に東西南北エリアごとに特徴があります。

湖西や湖南(大津)は、京都に近い影響で白味噌。

湖北は北陸の影響ですまし。

湖東は、藩主の井伊家が遠州出身のため、静岡県と同じようにすましが多いたが、餅は煮た丸餅です。



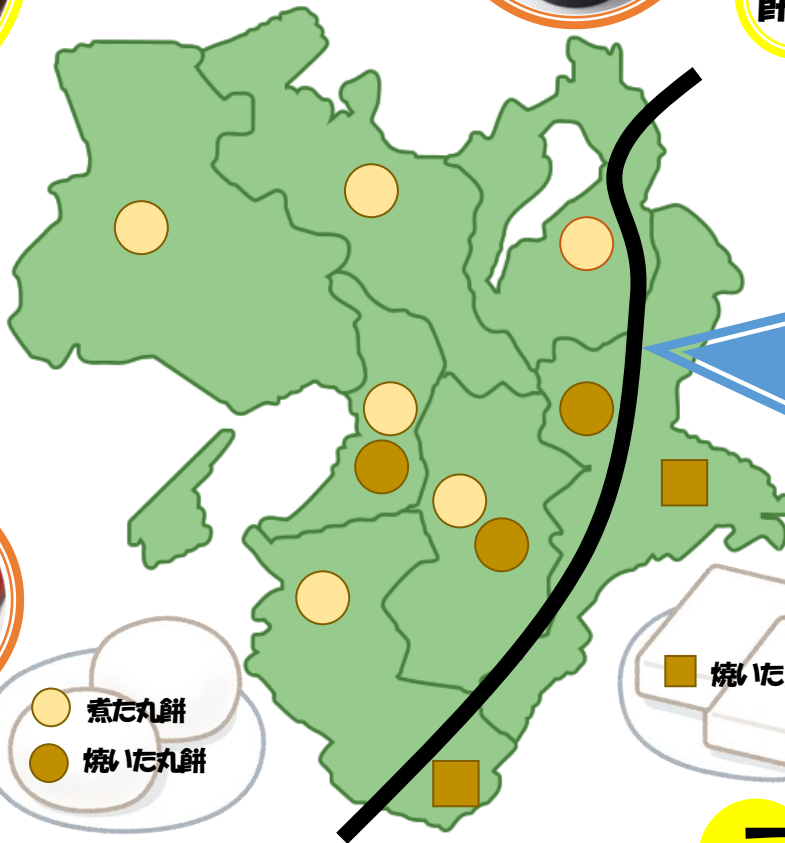
大阪府

元日と2日以降でお雑煮のスタイルが変わります。

元日は白味噌、2日目はすまし。

「あきない雑煮」と呼ばれており、「商い」と「飽きない」をかけているそうです。

また元日以降は、煮た丸餅ではなく焼いた丸餅を入れます。



餅の形の境界線

「西は丸餅・東は角餅」

境界線は北から石川県金沢→岐阜県高山・関ヶ原→滋賀県彦根→三重県四日市→和歌山県新宮を通過しています。



和歌山県

白味噌が一般的。和歌山の伝統野菜「大和真菜」を入れるのが特徴です。

海沿いの西部ではエソ、中部・南部では、干し鮎を使用して出汁をとります。

煮た丸餅を入れる地域が多いですが、焼いた角餅の地域もあります。



奈良県

奈良と言えば「きなこ雑煮」。白味噌のお雑煮からお餅を出して、別皿のきな粉(砂糖入り)に絡めて食べるというものです。

奈良盆地一円・大和高原・宇陀地域・吉野郡東吉野村などの地域で見られます。

煮た丸餅と焼いた丸餅が混在しています。



三重県

中勢地域の「味噌凝縮雑煮」は、煮詰めた赤味噌出汁を水で薄めて食べるそうです。

北勢地域は名古屋に近いので、すましで具材は青菜のみ。「名(菜)を上げる」縁起の良い食材。

名張・伊賀は焼いた丸餅、四日市・伊勢は混在し、その他の地域は焼いた角餅です。



丸餅3つでお茶碗1杯分

お餅はペロっと食べやすいため、ついつい食べてしまいがち。そして甘いきな粉やあんこと一緒に食べることが多いため「お餅は太りやすい」イメージがあります。「丸餅3つでお茶碗(150g)1杯分」を覚えておいて食べすぎを防ぎましょう。

	ご飯 (茶碗1杯 150g)	お餅 (丸餅3つ)
エネルギー	252 Kcal	246 Kcal
炭水化物	55.7 g	53.3 g
たんぱく質	3.8 g	4.2 g
脂質	0.5 g	0.6 g

※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より
※丸餅は1個35gで計算