

### 年取りの煮物を作ってみよう!



ココ! POINT

切り方は地域や家庭によって  
さまざまですが、扇形や乱切り、  
輪切りなどで。

最初は薄味で、何日も煮直して  
食べるので、味が濃くなります。



動画はこちらから

恵那料理教室  
【恵那の味・伝承講座】



## 年取りの煮物

たっぷり作って、日ごとに変わる味わいを楽しみましょう。

#### 材料(10人分)

- だし汁……適量
- 干し椎茸…25g
- ごぼう……2本
- にんじん…3本
- 大根……2本
- あげ……3枚
- とうふ……半丁
- しょうゆ…適量
- きり昆布……38g
- こんにゃく……1枚
- さといも…400g

#### クッキング START!

- 大根、さといも、ごぼうはそれぞれ切って、下茹でしておく。
- 干し椎茸は水で戻しておく。
- それぞれの材料を切る。
- 大鍋に、さといも以外の根菜類、椎茸を戻し水も一緒に入れ、だし汁を入れて強火で煮る。
- 柔らかくなったら、さといもなど他の材料を入れ、しょうゆで味付けする。



### 伝える! 恵那の食文化

The food culture books  
in Ena city Vol.07

# 「年取りの煮物」の話

恵那のお正月の味



地域によって  
いろんな呼び方  
があるんだよ

作ろう!

知ってる?

教えて!

年取りの煮物

どんなもの?

年取りの煮物って

年取りの煮物の由来は?

9つの具材



みなさんに聞きました



#### 年取りの煮物の呼び名

|          |       |
|----------|-------|
| 年取りの煮物   | ごった煮  |
| 年取りのごつおお | 年とり   |
| 年取りのおさい  | とりごぼう |
| こくしょ(濃奨) | 筑前煮   |
| 年取りのおかず  | えびす煮  |
| だいござい    | うま煮   |
| おひら      |       |

氏名



もっと知ろう恵那の食

発行 恵那市 農政課

〒509-7292 岐阜県恵那市長島町正家一丁目1番地1 ☎0573-26-2111(内線:374)



恵那食農ポータルサイト  
たべとる  
TABETORU



岐阜県恵那市



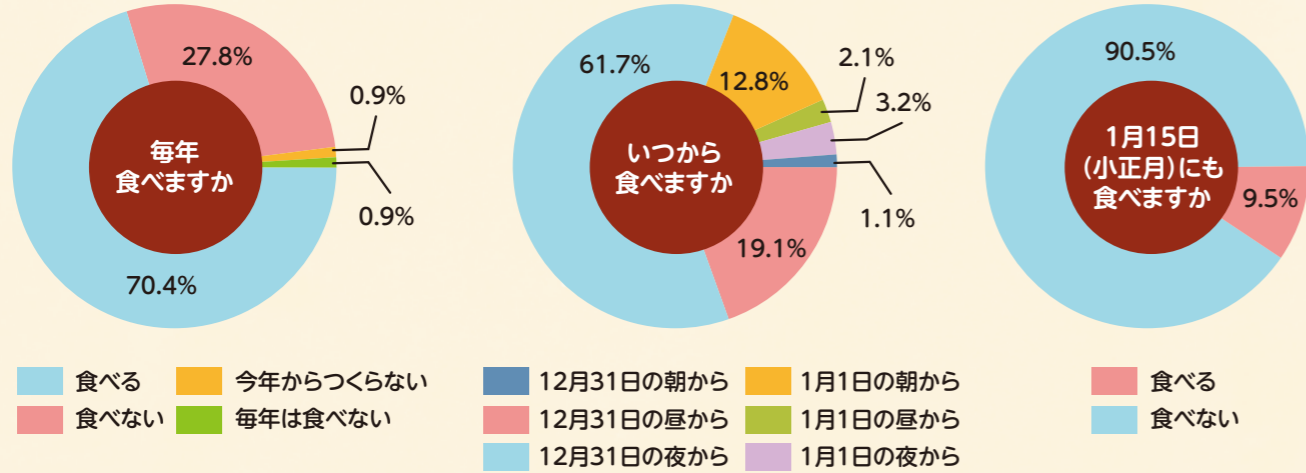
# 新年を祝い、健康を願う。 恵那のお正月といえば「年取りの煮物」

恵那をはじめ東濃地域で作られている正月料理「年取りの煮物」。根菜類を中心に具材を奇数で揃え、たっぷり作って大みそかから新年にかけて食べられています。肉や魚、お餅といったお正月のごちそうの取り合わせとして、野菜たっぷりの優しい味わいは自然と求められた知恵だったのでしょうか。1月1日だけでなく、農家のお正月といわれる1月15日の「小正月」にも食べられています。



みなさんに聞きました

**年取りの煮物アンケート** 地域や家庭でそれぞれ違う「年取りの煮物」。市民のみなさんに、ご自宅のことを聞いてみました。



一年の感謝と  
来年の幸せを  
祈る料理です

我が家の味  
ぐつぐつと煮込む

伝えたい、年取りの煮物  
**9つの具材のいわれ** 「年取りの煮物」の具材は、野菜をメインに7種、9種など奇数で揃えます。中国の陰陽説からきた思想で、奇数はおめでたい数字とされています。



昔は、とうふやこんにゃくは手作りしていたよ

知ってる?豆知識

年取りの煮物の仕来たり

**年取りの煮物の由来は?**  
昔は、家族それぞれの誕生日を祝うという習慣はなく、年が明けると全員が一度に歳を取るとされていました。皆、お正月がお誕生日という考え方でね。そのお祝い膳として、「年取りの煮物」が食べられていました。



祝い膳として、昔は貴重だった醤油を使って作るよ



**年取りの煮物4つの特徴**

- 特徴1** 根菜類が複数入った、汁が多めの醤油仕立ての煮物。
- 特徴2** 大みそかから三が日くらいにかけて、何度も食べる。
- 特徴3** お正月の3日間は台所仕事をせず過ごせるように、大きな鍋にたくさん作る。
- 特徴4** 最初は薄味に仕立てる。毎日煮直すたびに味が濃くなっていく。

**えな歳時記**  
～大切にしたい季節の行事～

春、夏、秋、冬、日本の四季を食べよう。季節の行事と食文化には、深いつながりがあります。

**年末・年始**

- 12月31日** 大みそか 年取りの煮物を食べ始める。
- 1月1日** 若水汲み 元日の朝早くに汲む水でお湯を沸かし、栗や干し柿を食べる。
- 1月2日** 仕事初め 自然薯のとろろ汁を食べる。
- 1月13日** 小正月の飾りである餅花・繭玉作り。
- 1月7日** 七日市 大井町の市神社の例祭。福の神とされるお札さまを迎える。
- 1月14日** 小正月の大みそか この日にも年取りの煮物を作り、食べる。
- 1月15日** 小正月 農家のお正月ともいわれる。朝食に小豆粥を食べ、餅花や繭玉を家の大黒柱に飾る。
- 1月15日** どんど焼き お正月飾りや書き初めなど積み上げて燃やし、無病息災、五穀豊稔を祈る行事。