

／今年はお早めに！／

お正月の買い物チェックリスト

縁起物は大安吉日・一粒万倍日に！

大安吉日 12/3 水	一粒万倍日 12/6 土	一粒万倍日 12/8 月	W開運日 大安吉日 一粒万倍日 12/9 火	11月29日(土)は、 12月15日(月)は、 鏡餅など、 特別ポイントが つきます！
大安吉日 12/15 月	W開運日 大安吉日 一粒万倍日 12/20 土	W開運日 天赦日 一粒万倍日 12/21 日	大安吉日 12/26 金	

おせち(一の重)

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ☐ かまぼこ | ☐ ちょろぎ |
| ☐ 伊達巻 | ☐ 栗きんとん |
| ☐ 昆布巻 | ☐ たたきごぼう |
| ☐ 田作り | ☐ おたふく豆 |
| ☐ 黒豆 | ☐ 羊羹 |
| ☐ 数の子 | ☐ |

おせち(二の重)

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| ☐ なます | ☐ 八幡巻き |
| ☐ えび | ☐ 菊花かぶ |
| ☐ いくら | ☐ 酢れんこん |
| ☐ ぶり | ☐ こはだ栗漬 |
| ☐ 鯛 | ☐ 煮豚 |
| ☐ 酢だこ | ☐ 焼はまぐり |

おせち(三の重)

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ☐ たけのこ | ☐ しいたけ |
| ☐ にんじん | ☐ 高野豆腐 |
| ☐ れんこん | ☐ 里いも・八つ頭 |
| ☐ ごぼう | ☐ こんにゃく |
| ☐ ふき | ☐ 鶏肉 |
| ☐ くわい | ☐ きぬさや |

お雑煮

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 餅 | ☐ しいたけ |
| ☐ 大根 | ☐ 小松菜 |
| ☐ 鶏肉 | ☐ ほうれん草 |
| ☐ ゆず | ☐ 里いも・八つ頭 |
| ☐ 三つ葉 | ☐ えのき茸 |
| ☐ かまぼこ | ☐ 水菜・かき菜 |
| ☐ にんじん | ☐ 焼き網 |
| ☐ 飾り麩 | ☐ |
| ☐ | ☐ |

年越しそば

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ☐ そば | ☐ えび天ぷら |
| ☐ めんつゆ | ☐ 七味唐辛子 |
| ☐ 三つ葉 | ☐ ほうれん草 |
| ☐ 長ねぎ | ☐ うずら卵 |
| ☐ かまぼこ | ☐ すりごま |
| ☐ なんと巻 | ☐ きざみ海苔 |
| ☐ 油揚げ | ☐ 大和芋 |
| ☐ 揚げ玉 | ☐ かきあげ |
| ☐ | ☐ |

年末年始必需品

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ☐ お茶 | ☐ 海苔 |
| ☐ ジュース | ☐ きな粉 |
| ☐ ビール | ☐ 小豆 |
| ☐ お酒 | ☐ 漬け物 |
| ☐ 氷 | ☐ ミネラルウォーター |
| ☐ 調味料 | ☐ おつまみ |
| ☐ 即席麺 | ☐ レトルト食品 |
| ☐ お菓子 | ☐ アイス |
| ☐ 餅 | ☐ |



お正月飾り

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 鏡餅 | ☐ 葉付きみかん |
| ☐ 門松 | ☐ 生花 |
| ☐ しめ縄 | ☐ 松飾り |
| ☐ しめ飾り | ☐ 輪飾り |
| ☐ | ☐ |

お年賀用品

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 祝い箸 | ☐ 年賀状 |
| ☐ おとそ | ☐ 重箱 |
| ☐ のし袋 | ☐ 帰省みやげ |
| ☐ ぼち袋 | ☐ お年賀品 |
| ☐ 筆ペン | ☐ |

生活用品

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 電球 | ☐ カレンダー |
| ☐ 蛍光灯 | ☐ つまようじ |
| ☐ 乾電池 | ☐ ラップ・ホイル |
| ☐ 歯ブラシ | ☐ カセットボンベ |
| ☐ 入浴剤 | ☐ テレビ情報誌 |

日本の伝統 おせち料理

年神様にお供えし、ともにいただくおせち料理。おせち料理は新しい年の五穀豊穡、一家安泰、子孫繁栄を願って一品一品を縁起に見立てたものです。栄養バランスや保存性の良さなど、まさに先人の知恵の結晶と言えます。

お重詰め1つで見栄えは変わります

- 蒲鉾などのように詰めても形がくずれないものを先に詰める。
- 奥から手前に詰めていく。●魚や海老などは、頭を左にする。
- 味や香りが移らないように、仕切り(葉らんなど)や器を使う。
- 厚みのないものは重ねて盛り、全体の高さを揃える。



【壺の重】段詰め

おとそを祝うための祝い肴や、かまぼこなどの口取りを詰めます。縦と横のラインを重箱の辺に平行に詰めると見栄えが良くなります。それぞれの料理の間は、葉らんを使って仕切りましょう。



【式の重】枡形詰め

祝いの席で使われる枡の形を模した詰め方で、重箱の中を斜めに区切って詰めます。口代りの酢のもの、焼もの煮ものなどを取り合わせます。



【参の重】扇子型詰め

扇のような曲線を描いて、煮物を詰めます。素材の丸みを活かすと美しく仕上がります。



※詰めるお料理は一例です。ご家族のお好みに合わせてオリジナルのおせちを楽しみましょう。