

福よ、来い！来い！！

# 年末年始も縁起物で運気を上げよう！

食べて開運！麺でゲン担ぎ

## 年末の縁起物 年越しそばとは

「そば」は細く長いことから健康長寿を願う縁起物として大晦日に食べて、一年を締めくくる日本古来の食文化です。



いつ食べるの？

大晦日なら、いつでも大丈夫！

年をまたがないように注意!!



開運ポイント！えび天を2本食べる！

七福神の恵比寿様にあやかる意味で年越しそばにえび天を添えます。

1本は今年の感謝、もう1本は新年の祈願に。

縁起のよいトッピングに  
ちくわ天もおすすめ！

穴が開いているちくわは、古くから「先を見通せる」縁起物とされています。



## なぜ赤飯を食べるの？

「赤飯」は、もち米と小豆やささげで炊くごはんです。古くから赤い色は邪気や災いを払う力があると信じられ、魔除けの意味を込めて祝いの席で「赤飯」が食べられるようになりました。



ハレの日を華やかに彩る  
赤飯は、幸せごはん！

元旦

成人の日

ひな祭り

端午の節句

お盆

敬老の日

お彼岸

など

開運ポイント！南天の葉を飾る！

南天の葉には防腐作用があり、「難(なん)を転(てん)じる」の語呂合わせで縁起がよいものとされています。

## 年始の縁起物 年明けうどんとは

純白で太く長い、縁起のよい食べ物とされる「うどん」を、年の初めに食べることで、その年の人々の幸運を願うものです。



いつ食べるの？

元旦から  
1月15日まで



開運ポイント！紅い食材をトッピング！

白いうどんに、紅しおがや梅干などを添え、正月らしい紅白のうどんを食べると縁起がよいと言われます。

縁起のよいトッピングに  
ちくわ天もおすすめ！

穴が開いているちくわは、古くから「先を見通せる」縁起物とされています。



## いつどこに鏡餅を飾ればいい？

「鏡餅」は新しい年に幸福をもたらす歳神様を迎えるためのお供え物です。神棚や家の中では格調が高い場所とされる床の間、居間などに飾ります。



鏡(だいだい)

家が代々栄えるよう  
にとの願いを込めて  
飾ります。

丸餅

丸餅を鏡に見立て、  
2段に重ねるのは  
「福が重なる」の意味  
があります。

開運ポイント！南天の葉を飾る！

南天の葉には防腐作用があり、「難(なん)を転(てん)じる」の語呂合わせで縁起がよいものとされています。

1月11日は「鏡開き」

「鏡開き」の日に歳神様が宿った鏡餅を食べることで、その力を授けてもらい、無病息災を願います。



12月30日  
までに飾る！

29日は「二重苦」、  
31日は「一夜飾り」と  
縁起がよくないので  
避けましょう。



おいしい いたのしい あったかい フィールコーポレーション

Take Free ご自由にお持ちください

グッドフィーリング

2023

Vol.92

# Good Feeling

「食の楽しさ」発見！ おいしさと健康を考えた食生活のためのコミュニケーション誌

お正月に

福を  
迎えよう！



2024年  
お正月



ゲンを担いで運気を上げよう！  
縁起物 おせち料理の  
いわれやレシピをご紹介します。

特別ふろく  
縁起のいわれが、遊んで分かる！  
楽しく  
ゲン担ぎ！

福かるた付き  
FEELホームページからも  
ダウンロードできます。  
ホームページは  
こちら！





食べて 遊んで 知る!  
縁起のいわれ

# 福かるた

かるた遊びを楽しんで、おせちや正月飾りなど  
めでたい縁起物のいわれについて知ろう!

切り取ってお使いください!



# 手づくり+買ったもので ラクうまおせち料理

ラクして  
おいしく  
縁起よく!

料理の品数を  
奇数にすると  
縁起がよい!



## 基本のおせち3品を用意しよう!

「祝い肴」と呼ばれる【数の子】【黒豆】【たつくり】が揃えば、立派なおせち料理です。



手間なく!  
手づくり

祝い肴① 味付け♪数の子



つくり方は  
こちら!

FEELホームページ  
「梅澤真琴の  
簡単♪お助けレシピ」

祝い肴② ふっくら♪黒豆煮



つくり方は  
こちら!

FEELホームページ  
「梅澤真琴の  
簡単♪お助けレシピ」

祝い肴③ ナッツ入り♪たつくり



つくり方は  
こちら!

FEELホームページ  
「梅澤真琴の  
簡単♪お助けレシピ」

玉子焼き器でふんわり!  
簡単♪伊達巻



つくり方は  
こちら!

FEELホームページ  
「梅澤真琴の  
簡単♪お助けレシピ」

裏ごなしで簡単!  
楽ちん♪栗きんとん



つくり方は  
こちら!

FEELホームページ  
「梅澤真琴の  
簡単♪お助けレシピ」

酸味やあらぐ!干し柿入り  
簡単♪紅白なます



つくり方は  
こちら!

FEELホームページ  
「梅澤真琴の  
簡単♪お助けレシピ」

手づくり+買ったもの  
手軽に豪華さと運気をアップ!

フィール厳選!  
単品おせち

好きなものを  
一品から  
好きなだけ!



フィール単品おせちは、  
2023年12月28日から  
の販売となります。

