



お正月は世界各地で新しい年の訪れを祝う特別な行事ですが、その過ごし方や祝い方は国や地域によって様々です。今回はそれぞれの国の食文化や風習に込められた願い・意味を紹介します。



## 世界の新年の食文化や風習について教えてください。

### ① スペイン

- 12時の鐘に合わせてぶどうを食べる習慣があり、12粒食べると願いが叶うといわれています。
- 新年を迎えた後は、ホットチョコレートとチュロスが伝統的な朝食です。



### ② 中国

- 大晦日には餃子を食べる習慣があり、具の中に硬貨やデーツを入れることもあります。硬貨の入った餃子を取った人は新しい年に幸運に恵まれ、デーツの入った餃子を取った女性は子宝に恵まれるといわれています。
- 縁起物としては魚も挙げられ、発音が「余」と同じで「余り=豊かさ」を願い食卓に並びます。



### デーツについて

ナツメヤシ属の果実で、アラブ文化圏では主食のひとつとして親しまれています。食物繊維が特に豊富で、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも含んでいます。



### ③ アルゼンチン



- 豆料理がよく食されます。豆を食べると翌年も現在の仕事が続けられる、またはよりよい仕事が見つかるといわれています。
- 豆料理には「ロクロ」という、とうもろこしやいんげんまめ、かぼちゃ、肉などにスパイスを加えて煮た伝統料理があります。

### ④ ジョージア国



- くるみのソースをかけたローストチキンのサツィヴィイが食卓に並びます。「サツィヴィイ」は「冷たい」という意味を持ち、少し冷ました状態で食べることが多いです。
- ザクロをトッピングするのが特徴で、「繁栄」や「子宝」の象徴とされています。

### ザクロの栄養素について

タンニンやエラグ酸などのポリフェノールの他、ビタミンCなどの抗酸化作用を示す栄養素が含まれています。

**⚠️ 果皮には有害な作用をもたらす物質が含まれているため、大量の摂取には注意が必要です。**



お正月を祝う料理は国によって様々ですが、食材に願いや意味を込めて1年の幸福を願うのは世界共通です。

※お正月における行動、料理などは、該当国の全域的なものではなく、その国内に局所的に出現するものも含まれます。



## Instagram レシピの紹介、はじめました♪



### Pick Up

「大根の豚バラ巻き」  
大根に豚バラ肉を巻いて  
低エネルギー！



@nakakita\_nutrition