

お買い忘れはありませんか?

# 年末年始お買い物チェックリスト

## おせち料理の準備

おせち料理	調味料	お雑煮
<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> ちよろぎ	<input type="checkbox"/> 砂糖・三温糖
<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> なます	<input type="checkbox"/> 塩
<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> かまぼこ	<input type="checkbox"/> しょう油
<input type="checkbox"/> さつまいも	<input type="checkbox"/> 伊達巻	<input type="checkbox"/> 酢
<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> 田作り	<input type="checkbox"/> みそ
<input type="checkbox"/> 里芋 <input type="checkbox"/> 八つ頭	<input type="checkbox"/> 栗甘露煮	<input type="checkbox"/> 本みりん
<input type="checkbox"/> くわい <input type="checkbox"/> ゆりね	<input type="checkbox"/> 栗きんとん	<input type="checkbox"/> 料理酒
<input type="checkbox"/> たけのこ水煮	<input type="checkbox"/> なんと巻き	<input type="checkbox"/> つゆの素
<input type="checkbox"/> 数の子	<input type="checkbox"/> 昆布巻き <input type="checkbox"/> 黒豆	<input type="checkbox"/> 削り節
<input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> いくら	<input type="checkbox"/> ハム・	<input type="checkbox"/> 食用油
<input type="checkbox"/> ぶり	焼豚(ブロック)	<input type="checkbox"/> ごま
<input type="checkbox"/> たこ・酢だこ	<input type="checkbox"/> 高野豆腐	<input type="checkbox"/> 練わさび・からし

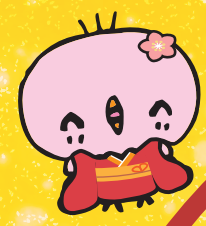


## 年越しとお正月の準備

年越しそば	正月飾り	お正月用品
<input type="checkbox"/> ほうれん草	<input type="checkbox"/> そば	<input type="checkbox"/> 祝箸
<input type="checkbox"/> 三つ葉	<input type="checkbox"/> めんつゆ	<input type="checkbox"/> のし袋 <input type="checkbox"/> ポチ袋
<input type="checkbox"/> 刻みねぎ	<input type="checkbox"/> 七味唐辛子	<input type="checkbox"/> 年賀状
<input type="checkbox"/> えび天ぷら		<input type="checkbox"/> 筆ペン
<input type="checkbox"/> かき揚げ		<input type="checkbox"/> お年賀用品
<input type="checkbox"/> 揚げ玉・天かす		<input type="checkbox"/> カセットボンベ

## 気持ちよく新年を迎えましょう

掃除用品	洗剤各種
<input type="checkbox"/> ゴミ袋	<input type="checkbox"/> ガラス用
<input type="checkbox"/> 雑巾(ふきん)	<input type="checkbox"/> キッチン用
<input type="checkbox"/> ゴム手袋	<input type="checkbox"/> バス用
<input type="checkbox"/> スポンジ	<input type="checkbox"/> トイレ用
<input type="checkbox"/> ブラシ・たわし	<input type="checkbox"/> フロア用
<input type="checkbox"/> レンジフードカバー	<input type="checkbox"/> 換気扇用
	<input type="checkbox"/> エアコン用
	<input type="checkbox"/> 漂白剤



お正月は  
新年をお祝いし、  
年神様をお迎えする行事です

いなげやの  
**年末年始  
お役立ちリスト**





# おせち料理の いわれ

おせち料理は年神様への  
お供え料理で、家族が1年幸せで  
あるようお願いを込めた  
縁起のよい料理です。

## きんとん

栗色を金色に見立て、  
黄金色の財宝に  
例えた豊かさを  
表した縁起物です。

## 黒豆

まめ(健康)に  
過ごせますように  
という願いが  
込められています。

## 数の子

多くの子が生まれ  
子孫繁栄を願う  
縁起物です。

## しいたけ

昔から不老長寿の  
食品と言われ、長生きが  
できるように、という願いが  
込められています。



## 二の重

## 三の重

## 田作り

五穀豊穡を祈る  
縁起物と  
されています。

## なます

紅白のお祝いの水引を  
イメージし、一家の  
平和を願う縁起物と  
されています。

## えび

「長いひげを生やし、  
腰が曲がるまで  
長生きするように」という  
意味合いがあります。

## 一の重

## ご存知 ですか?

おせち料理はめでたさを重ねるという意味合いで重箱に入れます。  
正式には五段重が基本で、上から「一の重」、「二の重」、「三の重」、  
「与の重」と呼びます。五の重は年神様から授かった福を詰める  
場所として空っぽにしておく場合が多いそうです。

# 年始はゆっくりおうちで

あると便利な商品ストックをしておきましょう

### 簡単便利

- 冷凍めん
- 冷凍パスタ
- 冷凍チャーハン
- 冷凍ギョーザ・唐揚げ
- おでんセット
- パスタ
- パスタソース
- マカロニ
- グラタンの素
- 丼の素
- レトルトカレー
- レトルトシチュー
- インスタントラーメン
- 即席めん

### 毎日朝ごはん

- カップスープ
- 即席みそ汁
- コーンフレーク
- ホットケーキミックス
- ジャム
- ハチミツ
- メイプルシロップ
- バター
- チーズ
- マーガリン
- おにぎりのもと
- ふりかけ
- 佃煮
- 梅干
- のり

### みんなでカンパイ

- 缶ビール
- 瓶ビール
- 日本酒
- ウイスキー
- スパークリングワイン
- ワイン
- 焼酎
- ノンアルコールビール
- お茶
- コーヒー
- 紅茶
- 炭酸飲料

### ティータイムのおともに

- チョコレート
- おせんべい
- クッキー
- ビスケット
- ポテトチップス
- 珍味
- ドライフルーツ

### あると便利な

- ツナ缶
- サバ缶
- コーン缶
- カレールウ
- シチュールウ

### あたためるだけ

- レトルトごはん
- レトルトお粥
- レトルト雑炊

### みんなでワイワイ

- お好み焼き粉
- たこ焼き粉
- もんじゃ
- お好み焼きソース
- かつおぶし

### 食後のティータイム

- 日本茶
- 紅茶
- インスタントコーヒー
- ドリップコーヒー
- ココア
- 甘酒

### かんたん手作り

- プリンの素
- ゼリーの素
- 杏仁豆腐の素
- フルーツ缶
- アイスクリーム

## Memo

## お正月のいわれ

### 門松

お正月に年神様が迷わずに  
家にとどり着くための目印として  
飾られるようになりました。

### しめ縄

結界を意味しており、しめ縄が  
張られた内側は清らかな  
場所になり、年神様が  
安心して来ることができます。

### 車飾り

厄やわざわいをはらい、  
自動車の無事故、交通安全を  
祈願して車に飾られます。

### 鏡餅

年神様を迎えるためのお供え物で、  
丸い形は円満を、二つ重ねるのは  
かさねがさねを表し、円満に年を  
重ねるという意味があります。  
また、上に乗せる橙の果実は  
数年間枝から落ちないことから、  
“代々”と呼ばれ、“橙”に変わりました。