

# 食育だより

Vol.24



## 新春のごちそう

おせち料理には、舌で感じるおいしさだけでなく、目で見るとその場の雰囲気をも明るく変える力があります。ひとつひとつの料理に意味があることもおせち料理の楽しいところです。黒豆はまめ（健康）に暮らせるように、田作りは豊年豊作を祈る気持ちを込めて、昆布は「よろこぶ」の語呂合わせです。よく知られているのが「鯛」でおなじみ「めでたい」の意味です。橙は代々子孫が反映しますようにとの願い。栗きんとんにもいろいろな説がありますが、黄金色であることから縁起物としておせち料理に加わりました。



## 七草とおかゆ

「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ、これぞ春の七草」という和歌を知っていますか。春の七草は語呂合わせで簡単に覚えることができます。この七草を使ったおかゆ「七草がゆ」を1月7日に食べると災いを避け、長寿や富を得られるという言い伝えがあります。もともとこの風習は中国から伝わりました。



中国では「六日年越・七日正月」といわれ、七日がひとつの節目とされていて、七種の菜を温かい汁物にして食べ、邪気を避ける習慣があったそうです。七草がゆには、お正月のごちそう三昧で疲れた胃を整える働きもあるようです。上手に作るポイントは、最後におかゆを蒸らすときに七草をパッと入れることです。あまり煮込むと変色してしまいます。七草の美しい緑色を楽しみながらいただきます。

## 鏡開きとおしるこ

一般的に鏡餅をみんなで食べる「鏡開き」は1月11日です。乾燥した餅を木づちでたたき割り、おしるこなどにいただきます。鏡開きで気をつけなければならないのが、餅を包丁で切ってはいけないということです。もともとこの行事が武士たちの間で行われていた風習で、武家社会では「刃物で切る」ことは切腹を連想させるので嫌われていたことが理由のひとつとしてあるようです。また、鏡餅の中に神様が宿っているからだともいわれていますが、どちらにしても木づちや金づちで割るのがよいでしょう。



# 食育だより

Vol.24



## 2月3日は節分の日

「節分」は文字どおり、季節の分かれ目を意味します。今は立春の前日だけが節分として行われていますが、立春、立夏、立秋、立冬すべての前日を、本来は節分といいます。

節分に欠かせないのは豆まきです。「鬼は外、福は内」の掛け声とともに豆まきを行います。玄関から豆をまいてすぐに扉を閉めます。出ていった鬼が戻ってこないようにするためです。また、家の災いを払う意味もあります。

節分の行事は豆まき以外にもいろいろなものがあります。例えば、とげのある柵の枝にいわしのあたまをさして門や家の軒下につるすのは、柵のとげやいわしの臭いで邪気が家の中に入らないようにするためです。関西ではおなじみの恵方巻きは、その年のよい方角（恵方）に向かって、太巻きを丸ごと一本無言でかぶりつきます。



## 節分レシピ♪

### 塩昆布とツナの炊き込みご飯

#### ●材料

米・・・・・・・・2合  
水・・・・・・・・2カップ  
ツナ缶詰・・・・1缶（80g）  
塩昆布・・・・・・・・50g  
大豆（水煮）・・1缶（120g）

#### ●作り方

1. 米は洗ってざるに上げ、30分ほどおく。炊飯がまに入れ、水を加えて30分ほど浸漬させる。  
2. ツナ缶詰（汁ごと）、塩昆布、大豆を入れて炊飯する。

### けんちん汁

#### ●材料

にんじん・・・・・・・・1/3本  
大根・・・・・・・・10cm  
ごぼう・・・・・・・・1本  
干しいたけ・・2～3枚  
戻し汁・・・・・・・・1/2カップ  
さといも・・・・・・・・4個  
木綿豆腐・・・・・・・・1/2丁  
だし汁・・・・・・・・5カップ  
みそ・・・・・・・・40g  
七味唐辛子・・・・適宜

#### ●作り方

1. にんじん、大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、干しいたけは薄切り、さといもは4等分にする。豆腐は2cm角に切る。  
2. 鍋に豆腐以外の1、しいたけの戻し汁、だし汁を入れて煮立てる。あくをとり、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。  
3. 煮あがる少し前に豆腐を加え、一緒に煮る。みそを溶き入れて器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。