

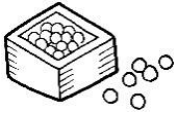
2月3日は節分です



節分は、立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

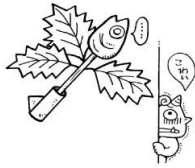


節分にまつわる食べ物



大豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数または年の数+1粒だけ食べて1年の健康や無事を祈ります。鬼を追い払うために使う豆ですが悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。



イワシ

ひいらぎの枝に焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方角。2024年は東北東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされています。もともと関西の一部地域の風習でしたが、ここ数年で全国に広まりました。

◎他には、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によっても様々です。

畑の肉 大豆のパワー



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB₁、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

日本型食生活を支えるベストカップル



大豆は体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを多く含んでいます。主食である米(精白米)にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べるとアミノ酸バランスがよくなります。そのため、和食の基本であるごはんのみそ汁の組み合わせは理にかなっているのです。

作ってみよう!

〜いんかけ大豆〜 (2/2の献立より)

【材料(4人分)】

ロースト大豆	40g
黒砂糖	18g
塩	0.1g
水	3g
片栗粉	4g

【作り方】

- ① フライパンにさとう、塩、水を入れて煮立てる。
- ② 泡が小さくなったら、大豆を入れてよくからめでん粉をふりいれる。
- ③ よく混ぜて、パラパラと乾いてきたら出来上がり。

