

食育メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

地域によってこんなに違う！

節分のマメ知識

2月3日は節分です。昔の人は季節の変わり目には悪い気(鬼)が生じると考え、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日、年に4回豆をまいて悪い気を払っていたそうです。2月3日は立春の前日、すなわち昔の暦の大みそかにあたり、特に重視されたため今でも節分として残っています。

節分のマメといえぼ？



なぜ地域で違いがあるの？

もともと、まめの「ま」は魔、「め」は滅という漢字をあて、魔物を滅するため豆をまく、といわれていました。昔は大豆がメインでしたが、雪が多く降る北海道や東北地方では、大きく雪の中でも探しやすい落花生が豆まきに用いられるようになったようです。

また、実が殻に入っており、まいた後でも衛生的に食べられるためや、食べ物を大切にする精神から好まれた、大豆に比べカロリーが高いため寒い地域で好まれた、という説もあります。



各地の「節分といえぼこれ！」

ひいらぎイワシを飾る



全国に見られますが、発祥は関西地方です。

ひいらぎのとげが鬼の目を刺し、いわしの匂いで鬼が逃げる、またはいわしの匂いで鬼を寄せ付け、柊のとげで鬼の目を刺して退治するという言い伝えがあります。

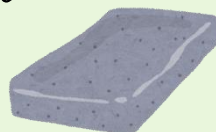
クジラを食べる



主に山口県で食べられています。

昔から「大きいものは縁起が良い」と考えられており、「志を大きく」、「大きな幸せを」などと願いながらクジラを食べる風習があります。

こんにやくを食べる



主に四国地方に残る風習です。

昔はこんにやくを「胃のほうき」と呼び、旧暦の大みそかにあたる節分に、身体の大掃除としてこんにやくを食べたそうです。

恵方巻きを食べる

今年の恵方は
西南西



今では節分と言えば恵方巻きという人も多いですが、発祥は関西地方で、全国に広まったのは平成10年前後です。

七福にちなみ7種の具材を巻くスタイルが主流です。もともとは太巻き寿司や丸かぶり寿司と呼ばれていましたが、コンビニ店が「恵方巻き」と名付け売り出したことでヒットし、そのまま全国に広まりました。

お菓子



東海地方に多く、真っ暗にした部屋にお菓子をまき、暗い中で拾うという風習がみられます。

拾えなかった分は、まいた人のものという家庭もあるそうです。

お金



豆と一緒にまいたり、厄年の人が歳の数だけ小銭を用意して家の角や十字路にお金を置いて厄落としをするという風習があります。また、厄落としのお金を拾うと福が付いてくるそうです。

恵方巻を作ってみよう！

どんな具を入れる？

基本の酢飯／

【材料】約3本分

ごはん 2合
〇酢 40ml
〇塩 小さじ1と1/2
〇砂糖 大さじ2

【作り方】

1. 〇を合わせ、混ぜておく。
2. 温かいごはんを濡らした木桶（ボウルや皿でも可）にあけ、1で作ったすし酢を回しかける。
3. しゃもじを使って切るように混ぜながら、うちわなどであおいで粗熱をとる。
4. ご飯につやが出て、人肌程度の温度になったら完成！

【巻き方のコツ】

1. 巻きす（またはラップ）の上に横長になるようのりを置き、上下1cmほど残して酢飯を広げる。
2. 具材を手前から真ん中あたりまで乗せる。★米と具の厚さは2cmほどが巻きやすい！
3. 巻きすとともに、二つ折りにするイメージで巻く。巻き終わりを下にしてそのまま5分ほど置く。



など、好きな具を入れよう！

・ツナマヨ
・卵焼き
・カニカマ
・きゅうり
でサラダ巻き！

・焼肉
・ナムル
・レタス
でスタミナ巻き！

組み合わせで楽しめる！

あなたはどの鬼を退治する？



鬼の色は人間の煩惱『五蓋』を表しています。
五蓋とは、人間がみんな持っている5つのマイナスの感情のことです。

赤鬼

欲深い気持ち
人間のすべての悪い心の象徴

青鬼

イライラする気持ち
怒り、憎しみの象徴

黄鬼

いつまでも過去を引きずる気持ち
後悔、心の不安定の象徴

緑鬼

生活が乱れ、だらだらなまける気持ち
不健康、なまける心の象徴

黒鬼

人を疑う気持ち
疑いの心の象徴（疑心暗鬼という言葉のもと）

本成寺の鬼おとりも
この5匹がいるね！

旬の食材紹介

1月は“たい菜漬け”

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるように塩漬けして保存するという、昔の人の知恵から生まれた食材です。この地域では、人参や油揚げ、打豆などを入れた煮菜に使うことが多いようですが、たい菜漬けの漬物独特の風味はチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントにもなります。直売所や小売店に地元の人が漬けたものがたくさん出回っています。是非、地元で親しまれている旬の食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

恵方巻を何本も作るのも面倒なので、ここ数年は材料を準備するだけの手巻き寿司で簡単に済ませています。今年は久々に恵方巻を作ろうと思います。

太巻き寿司といえば、クルミを甘辛く煮た佃煮が入ったものが大好きなのですが、どうやらクルミが入るのは新潟県だけのようです。豪華な海鮮巻きや、肉巻きなど、今は具材も多種多様ですが、地元の味も大切にしていきたいですね。今年は実家からクルミを送ってもらい、佃煮にしようと思います。

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは1g塩を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。
一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 8g 未満
女性 7g 未満
血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp