

食の豆知識

節分



2月3日は節分です。「節分」は、季節の節目のことを指し、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことをいい、年に4回ありました。しかし室町時代以降、農事始めと春を迎える喜びの日にあたる立春の前日だけが重要視され、「節分」のお祝いをするようになりました。

【いわしと豆で邪気払い】

この日は、焼いたいわしの頭を柊（ひいらぎ）に刺し、戸口に飾ります。いわしは悪臭を出して鬼を退治させ、柊はトゲで鬼の目を刺して、家への侵入を防ぐという言い伝えがあります。また、豆が「魔滅（まめつ）」に通じ、邪気を払うことから、大豆をまいたり、年の数だけ煎り豆を食べたりする習慣があります。

大豆（乾）の約35%はたんぱく質で出来ており、この大豆たんぱく質は必須アミノ酸が含まれた良質なものです。大豆は肉に匹敵するくらいたんぱく質量を含んでいるため、「畑の肉」と言われております。節分に大豆を食べるのは、健康維持を願う故人の生活の知恵が反映されていると言えるでしょう。

節分にぴったり、大豆を使ったレシピを紹介します。

【煎り大豆の炊き込みご飯（2合分）】

◆材料

・米2合 ・人参100g（中1本） ・油揚げ1枚 ・煎り大豆50g
A・・・（醤油大さじ1、みりん大さじ2、塩小さじ1/2）

◆作り方

- ①米を研ぎザルにあげておき、油揚げは油抜きをする。
- ②人参と油揚げは千切りにする。
- ③炊飯器に①②の材料とAの調味料を入れる。
- ④2合の線まで水を入れる。
- ⑤30分程度浸水させた後に炊飯する。
- ⑥炊きあがったらさっくりと全体を混ぜ合わせ、器に盛り完成。



※参照：日本食品成分表2015年版（七訂）（栄養管理課）