



ソムリエコーナー

しよいか〜ご千葉店 食育ソムリエ

越川 洋子

冬の終わりを告げる節分の日

~The Last Day Of Winter~



寒さも本番ながら、暦の上ではそろそろ春を迎える節分です。

豆を食べて1年の無病息災を祈り、豆を投げて家から災いを追い出しましょう。

節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをします。

どうして2月3日なの？

節分ということばには「季節を分ける」という意味があります。

昔の日本では、春は一年のはじまりとされ、特に大切にされたそうです。

そのため、春が始まる前の日、つまり冬と春を分ける日だけを節分と呼ぶようになりました。

どうして豆をまいて鬼をやっつけるの？



その悪いものを「鬼」と呼びます。

ツノの生えた、赤色や青色のこわ~い姿を思い浮かべる人が多いですがもともとは鬼の姿は決まっていなかったのです。

見えない悪いものを鬼と呼んでいて、いろいろな話を通じて、だんだん今の姿になっていきました。

悪いものを追い払い、福を呼びこむために、豆まきをします。

鬼に炒った豆をぶつけて、悪いものを追い出すというイメージ。

ずーと昔に鬼を豆で退治したところから由来しているそうです。

炒った豆をまくことで邪気を払い、福を呼び込むと考えられているからです。

炒った豆（燃やす）とは、つまり火を通した豆のこと。

悪いものを追い出すために使う豆…

去年の悪いことを豆が含んでいるために、それを炒ることで、その豆が芽を出すことを防ぐ。もし火を通さずに、そのままの豆をまいて芽が出ちゃったら大変！

芽が出て追い出したはずの悪いものが育たないように、炒った豆を使うそうです。場所によっては拾って掃除のしやすい落花生をまくところも。



どうして「鬼は外、福は内！」って言うの？

鬼というのは、人の心に住んでいる悪い気持ちを指します。

怒ったり、欲張ったり、悪いことをしてしまう心です。

そんな心の中にある悪い心を外に出すため「鬼は外」と言い、

この一年間、病気などにかからず、無事に過ごせることを願って

「福は内」と言います。



豆を食べよう

豆まきした後は、豆を食べよう!!

豆を自分の歳の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいと言われて
れています。

場所によっては自分の歳の数よりも一つ多く食べるところも…

数をかぞえながら食べてみましょう。



恵方巻を食べよう

節分の日の夜に、その年の方角を向いて、願い事を思いながら一言も話さず
に食べると、願い事がかなうと言われているそうです。

恵方とは歳徳神（としとくじん）という神様のいる場所を指します。

歳徳神は、その年の福德（金運や幸せ）を司る神様の事で、年徳、念神様、
正月神などともよばれるそうです。

今年の恵方は「西南西」です。



節分の食べ物とその由来「7つの食べ物」

節分の食べ物としては、以下の7つが有名です。

1. こんにゃく
2. けんちん汁
3. そば
4. くじら
5. いわし
6. 恵方巻
7. 豆

いわし、恵方巻、豆はどここの地域でも節分の食べものとして有名ですが、こんにゃく、けんちん汁、そば、くじらについては、節分の食べ物だと知っている人が少ないようです。

けんちん汁は、野菜がたっぷり入っていて健康にも良いので、今年の節分はけんちん汁を食してみたいかたがでしようか!!



<材料>

にんじん・・・1本

大根・・・4cm

里芋・・・2個

ごぼう・・・1/2本

こんにゃく・・・1/2枚

めんつゆ・・・大さじ2

★鶏肉や蓮根など入れてお好みにアレンジしてみてください★

<作り方>

- ①こんにゃくは5mmの食べやすい大きさに切り、アク抜きします。
- ②ごぼうはさかがきにして、水にさらしアク抜きをします。
- ③にんじん、大根、里芋を食べやすい大きさに切ります。
- ④鍋に水とめんつゆ、①～③の具材を入れ、アクをすくいながら野菜が柔らかくなるまで煮ます。味を調べたらできあがり～♪

しょいか〜ご千葉店でも毎年恒例の当たりくじ付きの豆まきを行います!!

また、生産者さん、業者さんによります恵方巻の販売も行う予定となっております。

みなさまのご来店お待ちしております(*^_^*)



〜昨年の様子〜



地元業者さん 恵方巻の販売



生産者、スタッフの年男・年女が豆をまきます!!



おにさん、今年も現れるかな!?