

節分の行事食

『恵方巻き』

今年の恵方は
南南東のやや南!



旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方(いい方向)を向いて、無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

今年の節分は2月3日(金)、恵方は南南東のやや南です。ご家庭で子どもと恵方巻きを食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

★ 恵方巻きの基本の7つの具材

① **かんぴょう**

細く長い形から
「長生きできますように」



② **しいたけ煮**

傘の形から
「身を守ってくれる」



③ **だし巻き・厚焼き玉子**

色が黄色なので
財の豊かさ、金運のゲン担ぎ。



④ **うなぎ(あなご)**

「うなぎ上り」出世や
上昇など。うなぎや
あなごの長い姿から長寿を表す。



⑤ **海老**

紅白の色と目玉が飛び出して
いることから「めでたし」という
語呂合わせに使われる縁起食材。



⑥ **きゅうり**

その名前から「9つの利」
をもたらしてくれると
言われている。



⑦ **桜でんぶ** 鯛などの白身魚をほぐして作られることから「めでたい」とされる縁起物。

【縁起の良い節分の食べ物】

恵方巻きのほかに・・・



大豆

煎り大豆を「鬼は外、
福は内」と唱えながらまき、
自分の年の数だけ食べて、1年の健康や
無事を祈ります。昔から「豆=魔滅」には
鬼を滅する力があるとされてきました。



いわし

いわしの臭みで鬼が近づかないようにします。
ひいらぎ(…葉のとげで鬼が家に侵入するのを
防ぐ)の枝に、焼いたいわしの頭を刺した「焼嗅(やいかがし)」を
家の玄関などにつるし、邪気・疫鬼を追い払うことが
できるとされています。焼いたいわしを食べる地域も
あり、いわしを食べることで体の邪気を払ってくれる
効果があると言われています。



やいかがし



節分にかかせない大豆を使った栄養満点レシピ シーチキン大豆ナゲット

◆ 材料 (4人分)

- ・水煮大豆 : 120g
- (A) ・シーチキン : 70g
- ・片栗粉 : 大さじ 2
- ・マヨネーズ : 大さじ 1
- ・塩、こしょう : 各少々

◆ 作り方

- ① ポリ袋に水煮大豆を入れてよくつぶす。
- ② ①に(A)を加えて混ぜる。(シーチキンは油ごと加える)
- ③ フライパンにオープンシートを敷き、②のポリ袋の底の片隅を三角形に切り、約10等分に絞り出す。
- ④ ③を並べたらスプーンなどで形を整え、中火で約5分焼いて裏返し、さらに約3分焼いて完成!!

