

## 「栗と菊」の旬は9月

食用菊を多く食べる地域は山形や新潟など北国が多いようです。「もってのほか」や「かきのもと」という名前で親しまれています。さらに、「ことのほか」という名前も聞かれます。それほどに美味である



ということが伝わってきます。

食用菊にはβ-カロテンや

ビタミンC、葉酸などの抗酸化作用のある成分が含まれています。昔の人は体にいい食べ物だと経験から知っていたのかもしれませんが、気候の変動や生活の変化で意識しないと季節感を得られない時代になってきました。新暦ではまだ残暑が厳しい時期ではありますが、これから訪れる秋を思う一時として「重陽の節句」を楽しんでみて下さい。

身近な食器にも菊をモチーフにしたものがあります。



食育だよりは、食について情報を発信していくことを目的としています。年中行事の食事や郷土料理などの食文化を中心に伝えます。

## 日本の食文化探検



日本の四季を彩る代表的な節句を「五節句」といいます。

今回は「重陽（ちょうよう）を取り上げます。



ご節句の最後を締めくくる「重陽の節句」。旬の菊や栗が獲れる時期であることから「菊の節句」や「栗の節句」とも呼ばれ、邪気を払い寿命を延ばすと信じられていた菊の花びらを浸した菊花酒で酒を飲んだり、栗ご飯をたべたりして、無病息災や長寿を願う日といわれています。

古来中国では、陽数の一番大きい数である「9」が重なる9月9日を「重陽（ちょうよう）」と呼び、大変めでたい日とされました。旧暦の9月9日（現在の10月中旬頃）は、菊が美しく咲く時期であり、優れた薬効をもつ植物として古くから知られていたため、菊を用いたと言われていました。日本では、平安時代の初めに宮中行事の1つとなり、菊を眺める宴「観菊の宴」が開催されたり、菊を用いた厄払いなどが行われたりしました。時代とともに菊の風習は庶民の間でも広がり、現代でもこの時期に菊を愛でる菊花展や菊人形展が各地で開催され、多くの人々に親しまれています。『重陽の節句』には、『上巳の節句』に飾った雛人形を、虫干しを兼ねて飾る「後の雛（のちのひな）」という風習もあります。雛人形を菊の花とともに再び飾って長寿の願いを込めるというもので、長持ちさせようという知恵も込められていました。



「和菓子」実りの季節である秋は、豊かな実りへの感謝が込められた和菓子が揃います。和菓子の素材となる米・小豆、栗、芋なども秋が収穫期です。中秋の名月である「お月見」。その団子は月を模して作り、お供えされます。