

NN

食育だより

令和3年度版 9号
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
令和4年1月8日

「ブロッコリー」旬は1月

つぼみの集まりを食べる「花野菜」の一種。つぼみがしっかりと密になっているものが良い。紫がかっているものは日光と寒さを程よく受けており特においしい。一方、黄色みがかっているものはやや古くなっている証拠。

鮮度が落ちやすく、あまり保存はきかない。茹で過ぎると食感が悪くなるので注意。

芯の部分も皮を厚くむいてゆでると、おいしく食べることができる。注目すべき栄養素は「ビタミンC」だが、病気に対する抵抗力を高め、日焼けを防ぐ作用、肉体疲労の蓄積を抑制する働きがあることが特徴となっている。

ビタミンCと言えばレモンに多く含まれていることで有名ですが、生のブロッコリー100gにはレモン果汁7個分のビタミンC(140mg)が含まれている。

ちなみに、ビタミンCは「水溶性ビタミン」と言って水に溶けやすい特徴を持つため、食材を茹でる際に損失しやすい。そのため茹でたブロッコリー100g中のビタミンCは55mgまで減るが、それでも1日に推奨されているビタミンCの摂取量(12歳以上の方は1日に100mgのビタミンCを摂取)の50%以上が含まれている。旬の今の時期が栄養価も高く美味しく食べることができるので、この時期こそ、食したい野菜のひとつである。



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お伝えします。

日本の食文化探検



今回は「鏡開き」についてです。

鏡開きはお正月に向けて年末に準備した鏡餅、年神様が宿る場所だとされてきました。その鏡餅を下す時期が年始にやってきます。では鏡開きとはいつ行うのでしょうか？関西(大阪・京都)や関東(東京)で日が異なっています。詳しい意味について紹介します。鏡開きとは、年神様が宿る場所だった鏡餅を割り、無病息災を願いながら、お雑煮やお汁粉、ぜんざいにして食べる行事です。鏡餅の鏡とは、お餅の丸い形が昔の銅鏡に似ているからだと言われています。お餅をお供えし、開き、食べることで、1年を幸せに過ごす力を授けてもらうという意味があります。

【切るのではなく開く】

鏡餅は切るとは言わずに、開くと言います。実際に刃物では切らずに、小槌、木槌などで小さく割って料理をします。その為、「開く」という言葉が使われます。この意味は、年神様との縁が切れないうちという説があります。また、武士の時代に、刃物で切ることを嫌ったという説もあります。

【鏡開きの日】

4日、11日、15日、20日の4通りあり、各地方によって異なります。一般的には1月11日です。鏡開きの日については、先祖代々受け継がれていることが多いので、その家庭や住んでいた場所によって異なります。関東(東京)の鏡開きは1月11日が多い！江戸時代、鏡開きは1月20日に行われていましたが、三代将軍・徳川家光の月命日と重なってしまったために、11日になったと言われています。地方によって異なりますが、松の内を1月7日までとする地域では、鏡開きは1月11日に行います。

※松の内とは、お正月の門松が立っている期間のこと。(1月7日までが多い。)関西(大阪)の鏡開きは1月15日、または1月20日関西を中心に松の内を15日までとする地域では、1月15日を鏡開きにする場合が多いです。その他、1月20日の地域もあります。

京都の鏡開きは1月4日の地方もある

京都は松の内の期間中にも関わらず、3が日をすぎた1月4日に鏡開きを行う地方もあります。今でもこの伝統は京都の一部に残っているそうです。それ以外の場所では、大阪と同じ1月15日もあります。

