

NN

食育だより

令和3年度版 10号
練馬区立中村中学校
食育推進チーム
令和4年2月1日

「紅ずわい蟹」旬は2月



紅ずわい蟹は年間を通して生息域の水温に変化がないことから、特に味が良くなったり落ちたりする季節はないようです。また、産地によって漁期にずれがあるため、結果的に1年を通して流通しています。

そういう意味では、産地での漁獲最盛期が旬ということになり、新潟県と石川県が夏場に最盛期を迎える以外、他の産地では12月から1月頃が最盛期となる旬になります。ただ、11月から1月末まではズワイガニの旬にあたるので、その前後がベニズワイガニの旬という考え型もあります。

また、ベニズワイガニは鮮度落ちが早いということから、気温が低い冬場が流通の観点から適しているのです。

●ビタミン B12 が豊富

ビタミン B12 は赤血球を作るために必要な効果を持っているため、貧血症の改善や予防に最適な栄養素となっています。また、神経を正常に機能させる働きもあり、肩こりやしびれ、目の疲れなどの予防に役立ちます。●抗酸化作用

かに身の赤い色はアスタキサンチンという色素ですが、これはβ-カロテンやリコピンなどと同じカロテノイドの一種で高い抗酸化作用を持ち、血管を健康に保ち、免疫力を高める効果があります。

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お伝えします。

日本の食文化探検



今回は「節分」についてです。

節分は季節の変わり目の日。節分は「季節を分ける」と書き、季節の分かれ目を意味します。昔は「立春・立夏・立秋・立冬」それぞれの前日のことを節分とっていましたが、春の訪れである立春は1年の始まりでもあり最も重視されていたため、立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。節分といえば、豆まきや恵方巻きが思い浮かびます。また、柊翹を玄関に飾る人もいます。春の訪れである「立春」は1年の始まりでもあり、その前日「大晦日」にあたる節分は、一年を締めくくる日として厄や災難をお祓いする行事が行われました。そこから、豆をまいて鬼を払う行事へと発展したといわれています。

豆まきの「鬼に豆をまく」理由は、鬼の目に豆を投げつけて退治したという昔話が由来となっています。「魔目（鬼の目）」に豆を投げると「魔滅（鬼を滅する）」に通じるとされ、邪気を払って一年の無病息災を祈る意味も込めて豆まきを行います。穀物である大豆には、邪気を払う力や生命力があるとされていました。そのため炒った大豆を福豆として豆まきに使ったのです。豆を炒る理由は、豆から目が出ると縁起が悪いとされているためです。生のままだと、掃除し忘れた豆から芽がでる可能性があるため必ず炒った豆を使います。「鬼の目（魔目）を炒る（射る）」という意味に通じるともいわれています。豆まきは家の奥から玄関に向かって、鬼を追い出すイメージで行います。豆を投げる人は一家の主や厄年の人、年男・年女がいいとされています。そのあと無病息災を祈って、数え年の分だけ豆を食べます。

「恵方」とは、歳徳神（としとくじん）というその年の金運や幸福を司っている年神様のいる方角のことです。その恵方に向かって食べる太巻きを恵方巻きと呼んでいます。恵方巻きは元々大阪発祥の文化で、その後全国に広がっていきました。恵方に向かって「丸かぶり」とすると願い事や無病息災によいとされ、今年の節分は2月3日（木）、恵方は北北西です。この方角に向かって、一言も喋らずに願い事をしながら太巻き1本食べ切るとするのが習わしです。包丁で切ってしまうと福が途切れるとされるため、一人につき丸々1本食べましょう。七福神にあやかって、七つの具材が入った太巻きを食することが多いのも特徴です。



節分の飾りといえば柊翹があります。柊の小枝に焼いた翹の頭を刺したものを、玄関先に飾って鬼を追い払う風習です。柊のトゲと翹の生臭いニオイは鬼が苦手なものなので、魔除けの意味があります。古くは平安時代から伝わる風習なのです。