



節分とは、季節の変わり目を意味します。

昔は、「せち分かれ」と言って立春、立夏、立秋、立冬の季節の始まりの日の前日を節分と言いました。

しかし、旧暦では春から新しい年が始まったため、立春の前日の節分（2月3日頃）は大晦日に相当する大事な日でした。そのため、悪いものを追い出して素晴らしい春を迎える為に、春の節分だけが行事として残ったと言われています。

Q. なぜ豆をまくの？

季節の変わり目には鬼が出ると言われていて、節分に豆をまいて鬼を追い払うのは室町時代から続いています。なぜ豆をまくのかについては、色々な説があります。

〈豆をまくようになった諸説〉

- ①昔から米や豆には、邪気を払う力があると言われており、豆の持つ邪気払いの力で鬼を追い払うために豆をまくようになった。
- ②昔、鞍馬山の近くの鬼が村人たちを困らせていました。その時に鬼を追い払うのに豆を使ったことから、豆をまくようになった。
- ③鬼が暴れている時に、神様のお告げで豆を鬼の目に投げたら鬼を退治する事に成功した。
【魔(鬼)の目⇒魔目⇒まめ】
- ④「まめ⇒魔滅⇒魔を滅する」に通じると考えられるようになった。

豆まきの豆は、必ず炒った豆を使いましょう。炒った豆を福豆と呼び、【豆＝魔目】を炒る事で、鬼をやっつける意味があります。語呂合わせ的に考えると【炒る＝射る】にも通じます。

また、拾い忘れた豆から芽が出ることは縁起が悪いとされているので、芽が出ないように生ではなく炒るようになったとも言われています。（北海道や東北、南九州では炒り豆の代わりに落花生をまくことが多いそうです。）

Q. 豆まきってどうやったらいいの？

正しい豆まきのやり方

- ①豆まき用の福豆を升に入れ、豆まきの直前まで神棚にお供えして神様の力を宿すようにする。
※神棚がない場合は、目線より高いタンスなどの上に白い紙にのせてお供えをする。
- ②節分の日の夕暮れ、つまり日が沈む時間に、窓を開けて家の奥から外に向かって豆をまいていく。
- ③豆をまくのは、家の主人か年男、年女とされている。
- ④掛け声は「鬼は外、福は内」と元気よく言う。
- ⑤鬼を追い払ったらすぐに窓を閉める。
- ⑥窓を閉めたらすぐに自分の数え年の数だけ豆を食べる。
- ⑦豆を食べ鬼退治が完了する。

ちなみに、数え年の数だけ豆を食べると病気にならず健康でいられると言われています。



Q. 恵方巻って何？毎年向いて食べる方角が違うのはなぜ？



節分に恵方(えほう)に向かって巻き寿司を丸かぶりする風習は、福を巻き込むという意味と縁を切らないという意味を込め、行われるようになりました。

恵方とは、陰陽道でその年の幸福を司る歳徳神(としとくじん)のいる方角のことで、その年の最もよいとされる方角のことを言います。1年ごとに巡ってくる十干(じっかん) (甲乙丙丁戊己庚辛壬癸) と十二支(子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥) によりその方角が変わります。恵方巻を食べる風習はもともと関西で行われていたものですが、その後、マスコミなどに取り上げられ次第に全国に広がり、今ではスーパーやコンビニでも恵方巻を買うことができるようになりました。

恵方巻の食べ方

①太巻きを1人に1本用意する。

七福神にあやかり7種類の具が入った太巻きを用意すること多い。包丁で切らない=縁を切らないよという意味を込め、丸ごと1本用意する。

②恵方を向く。

その年の最もよいとされる方角(恵方)を向く。今年2017年の恵方は**北北西**です。

③願い事をしながら最後まで喋らずに食べる。

恵方巻を食べている間にしゃべってしまうと運が逃げてしまうと言われているため、最後まで黙って食べる。

ちなみに、節分に恵方巻を食べるという風習が全国に認知されたのは1970年代以降です。現在では、恵方巻の認知度はどの地域、年代でも9割以上と言われているようですが、恵方巻を「食べる」という人は4割程度だそうです。地域別にみると、関西、中国・四国、九州等では「食べる」と回答する割合が高いのに比べ、関東、北海道、東北等では低く、全国的にはあまり一般的な行為ではないことが伺えます。

他にも、地域によって様々な節分の過ごし方があります。

- ・ **コンニャクを食べる**：四国で特に多く、全国各地でも見られます。昔からコンニャクは胃のほうきと呼ばれており、現在でも大掃除や大晦日、節分にコンニャクを食べる風習があるそうです。
- ・ **節分の けんちん汁**：関東地方でよく見られ、節分で使う大豆をけんちん汁に入れて食べるそうです。
- ・ **福茶を飲む習慣**：昆布と松竹梅の梅が入っていて、「よろこぶ」という言葉に繋がります。昆布や梅の他に、山椒や黒豆を入れたりもします。また、節分の福茶は吉数の3に合わせて福豆が3つ入っています。
- ・ **鬼は内(悪魔外)**：鬼を祀っている神社や鬼を改心させる神社では、「鬼は外」と言わないそうです。
- ・ **柊**：節分に魔除けとして使われる、柊の小枝に焼いた鰯の頭を刺し、門口に挿したもの。西日本では、鰯を飾るだけでなく「厄除け鰯」として食べる習慣もあるそうです。



今年の節分は、昔ながらの風習を真似て過してみてもいいかがですか？



恵方巻

(材料：4本分)

(作り方)

| | |
|----------|---------------------------|
| ごはん | 2合 |
| 水 | 380ml (大さじ1差引く) |
| 酒 | 大さじ1 |
| だし昆布 | 10cm |
| 合わせ酢 | |
| 酢 | 1カップ |
| 上白糖 | 1カップ |
| 塩 | 小さじ1と1/2 |
| 干し椎茸 | 中判4枚 |
| かんぴょう(乾) | 約15g |
| 干し椎茸戻し汁 | 適量 |
| ざらめ | 50g |
| 薄口醤油 | 50ml |
| みりん | 50ml |
| 酒 | 50ml |
| 濃口醤油 | 50ml |
| だし巻き卵 | |
| 卵 | 5個 |
| だし汁 | 大さじ4 |
| 上白糖 | 大さじ2 (きび糖の場合は大さじ1と1/2) |
| 薄口醤油 | 小さじ2 |
| きゅうり | 1/2本 |
| 桜でんぶ | 約30g |
| うなぎの蒲焼 | 1匹分 |
| 焼き海苔 | 全形4枚 |



【寿司飯】

- ①米は炊く30分ほど前に洗い、ざるに上げます。炊飯器に米、水、酒、だし昆布を入れ炊き上げます。
- ②鍋に合わせ酢の材料を入れ、上白糖、塩が溶けるまで火にかけます。
- ③炊いて15分ほど蒸らしたご飯を飯台にあけて広げます。②の合わせ酢を2~3回に分けて回しかけ、手早く混ぜます。
- ④うちわであおぎながら、ご飯をほぐすように混ぜます。

【干し椎茸とかんぴょうの甘辛煮】

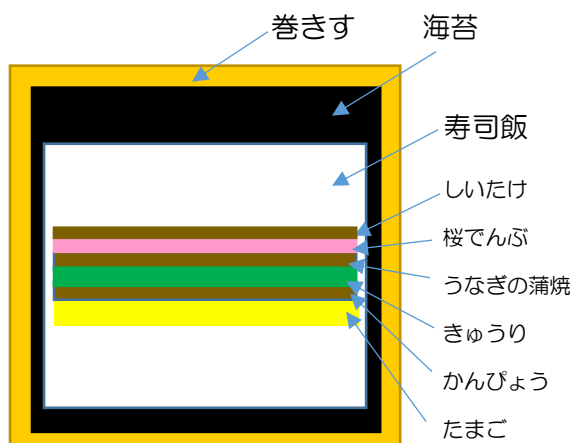
- ①干し椎茸はひたひたの水で戻し、かんぴょうは塩少々(分量外)を入れた水につけ、手でよく揉み、水を変えて、たっぷりの水で戻します。
- ②鍋に、戻した椎茸とかんぴょうを入れ、ひたひたになるまで椎茸の戻し汁(水)を入れ、ざらめを加えて煮ます。
- ③薄口醤油、みりん、酒を加えてさらに煮ます。
- ④最後に濃口醤油で色をつけ、煮汁がなくなるまで煮詰めます。

【だし巻き卵】

- ①ボウルに卵を割り入れ、箸を使ってよくときほぐします。
- ②①に調味料を加えて、混ぜ合わせます。
- ③卵焼き器をあたため、サラダ油をペーパータオルで薄くひき、玉じゃくしで卵液1杯分を流し入れます。全体に火が通ったら、向こう側から手前に向かって繰り返し巻きます。

【巻き方】(左下図参照)

- ①巻きすに海苔をおき、巻き終わりの海苔を残して寿司飯を均等に置きます。
- ②具材は左下図を参考に置きます。
(同じ色が重ならなければ良いです。)
- ③巻きすとともに二つ折りをしながら、芯がずれたりしないように、指で芯を中心に押さえ込むようにして二つ折りにします。巻きすを引きながら折るようにして、巻き終わりののりが下になるようにします。



4色チーズロール

(材料：4本分(1本分))

| | |
|-----------|--------------|
| ご飯 | 320g (20g×4) |
| 手巻きすし用のり | 4枚(1枚) |
| 青のり | 小さじ4(小さじ1) |
| ゆかり | 小さじ2(小さじ1/2) |
| 卵焼きのみじん切り | 小さじ8(小さじ2) |
| しゃけフレーク | 小さじ4(小さじ1) |
| スライスチーズ | 4枚(1枚) |




(作り方)

- ①ごはんを80gずつに分割しておく。
- ②ご飯に青のり、ゆかり、卵焼き、しゃけフレークをそれぞれ混ぜる。
- ③のりは端を3cmくらい残し、3cm位ずつ②のご飯を広げる。
- ④③の上にスライスチーズをのせ、手前からくるくると巻き、4等分に切る。

ばら巻き

(材料：1本分)

| | | |
|----------------|----------------|--|
| A すし飯(ゆかりを混ぜる) | 60g |  |
| 薄焼き卵 | 2枚 | |
| しゃけフレーク | 40g | |
| 茹でほうれん草 | 適量 | |
| B すし飯 | 200g | |
| | (150gと50gに分ける) | |
| 焼き海苔 | 全形1枚 | |

(作り方)

- ①花を作る。薄焼き卵を2つ少しずらして重ねてのせます。しゃけフレークとAのすし飯を散らしてのせます。手前に茹でほうれん草を並べて手でひとまきし、くるくると渦巻き状にきつく巻き、巻きすで包み、5分ほど置きます。
- ②Bの海苔を縦長に置き、Bのすし飯150gをのせます。のりの手前と置くを1.5cmずつあけて、厚みが均等になるように左右の縁まですし飯を広げ、①を中央にのせます。
- ③巻きすごと手のひらにのせて持ち上げ、丸みを持たせます。ときどき横から見ながら、絵柄が中心にくるように形を整えます。合わせ目をBのすし飯50gをのせて広げ、ぎゅっと力を入れてのりの端と端をあわせ、形を整えます。
- ④巻きすできつく巻き直してしばらく置き、すし飯とのりがなじんだら、食べやすく切って出来上がりです。

薄焼き卵

(材料：2~3枚分)

| | |
|--------|----|
| 卵 | 2個 |
| 塩 | 少々 |
| 水溶性片栗粉 | 適量 |

(片栗粉小さじ2を倍量の水で溶く)

サラダ油

(作り方)

- ①ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて白身を切るように菜箸でほぐす。
- ②水溶性片栗粉をよく混ぜてから加え、混ぜます。
- ③フライパンを中火にかけて熱し、サラダ油を入れてペーパータオルでよくなじませる。余分な油は拭き取る。
- ④卵液を流し入れ、フライパンをかたむけてすばやく全体に広げる。
- ⑤卵の縁が固まり、乾いてきたら、縁を菜箸などで持ち上げて裏返す。すぐに火を止め、ざるに取ります。

わかめと麩のお吸いもの

(材料：4名分)

| | |
|-------|--------|
| だし汁 | 600cc |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 薄口醤油 | 小さじ1 |
| 乾燥わかめ | 小さじ2 |
| 焼き麩 | 適量 |
| 三つ葉 | 適量 |

(作り方)

- ① 鍋にだし汁を入れ、中火にかける。
- ② 煮立ったら弱火にして、薄口醤油、塩、乾燥わかめ、焼き麩を加えて2分ほど煮る。
- ③ 器に盛り、三つ葉をのせて出来上がり。

一番だしのとり方

【材料】

| | |
|-------|-------|
| 水 | 800cc |
| だし昆布 | 8g |
| かつおぶし | 20g |

【作り方】

- ① 水にだし昆布を入れて30分以上おきます。火をかけ沸とう直前に、だし昆布を取り出します。
- ② 沸とうしたら、かつおぶしを入れます。軽くひと混ぜして、再沸とうしたら火を止め、かつおぶしが沈んだらこします。