



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も多い。包丁で切らない=縁を切らないようにという意味を込め、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2018年の恵方は**南南東**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たいかですか？



恵方巻

材料：4本分

ごはん	2合
水	380ml
酒	大さじ1
だし昆布	10cm
合わせ酢	
酢	大さじ2
上白糖	大さじ2
塩	小さじ2
干し椎茸	中4枚
かんぴょう(乾)	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	2個
だし汁	24ml
砂糖	小さじ2
薄口醤油	4ml
きゅうり	1/2本
桜でんぶ	約30g
うなぎの蒲焼	1匹分
酒	大さじ1
焼き海苔	全形4枚

作り方



【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てひと煮立ちします。
- ③炊いて15分ほど蒸らしたご飯を飯台にあげて広げます。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戻しにします。

【きゅうり】

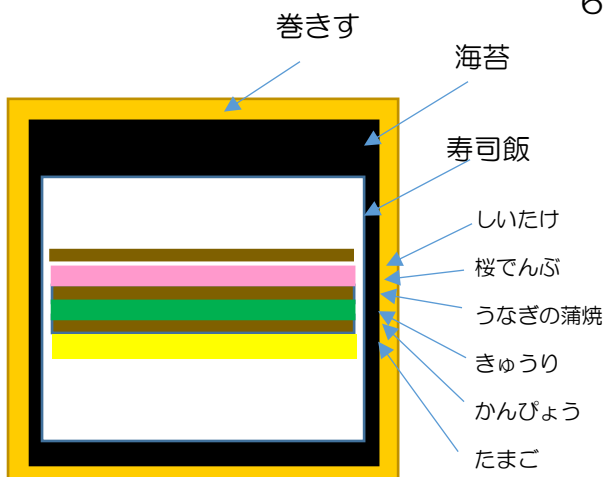
- ①縦に4等分に切る。

【うなぎの蒲焼】

- ①頭を落とし、縦4等分に切る。
- ②耐熱皿に入れ、酒をふり、ラップをふんわりかけ、600wで50秒ほど加熱する。

【巻き方】(左図参照)

- 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	4g（1g）
ゆかり	10g（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。

うどんが入った茶わん蒸し！ 離乳食にも！

おだまき蒸し

材料（4人分）

鶏ささみ	60g
ほうれん草	50g
とうもろこし	20g
干しいたけ	2枚
うどん	60g
○だし汁（一番だし）	300ml
○卵	2個
○薄口醤油	大さじ1
○みりん	大さじ1
○塩	少々

一番だしのとり方

【材料】

水	1ℓ
だし昆布	10g
かつおぶし	20~25g

【作り方】

- ①水にだし昆布を入れて30分以上おきます。火にかけ沸とう直前に、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。

作り方

- ① 鶏ささみはすじを取り、削ぎ切りにし、薄口醤油（分量外）を少量かけ、まぶしておく。
- ② ほうれん草は茹でて、3cm幅に切っておく。
- ③ 干し椎茸は水で戻し、軸を落とし、せん切りにしておく。
（漬け汁は一番だしと合わせて使う。）
- ④ ○をよく混ぜ合わせ、目の細かいザルを通す。
- ⑤ うどんはサッと洗い、食べやすい大きさに切り、器に盛り、その他の具材も盛り付ける。
- ⑥ ④を静かに注ぎ入れ、容器にアルミホイルでフタをする。
- ⑦ 鍋に、⑥を置き、容器の6~7割程度浸かる程度の水を入れ火にかける。（鍋の蓋をします）
- ⑧ 沸騰したら火を弱め、弱火で15分程度茹でます。（火力が強いと“す”が入ります。）
竹串をさして澄んだ汁が出てくれば出来上がり。