



大寒期の食生活



節分

2月3日

二十四節気の一つ「大寒(だいかん)」は、一年で最も寒さが厳しいとされる時期、この大寒の終わり頃、立春の前日に行われるのが節分です。歴の立春、立夏、立秋、立冬の前日を、節分といい、季節の移り替わる節目をいいます。冬から春に移る立春は、旧暦の正月節にあたり、一年の始まりとして特に重んじられてきました。

節目日には、「鬼は外、福は内」と唱えながら炒った大豆を使って、鬼や邪気を払う鬼やらいの儀式「豆まき」が各地で行われています。炒った豆を神社やお寺に収めて一年の無病息災を願ったり、厄除けのために炒り豆を食べたり、豆まき以外にも、様々な風習が各地域で見られます。魔を滅する、魔滅(まめ)とされており、炒り豆を使います。

季節の変わり目に、体調を崩すことがないように、一年の無事を願い、邪気を払う行事として受け継がれてきました。



祈年祭

2月17日

春の耕作の始めに、五穀豊穰を祈るお祭り、「きねんさい」、別名「としごいのまつり」とも呼ばれます。その年の、お米をはじめとする五穀の豊かな実りをお祈りします。

寒い時期の食の工夫 ～漬物～

日本の冬の食卓には、漬物が登場します。昔から伝統的に引き継がれてきた食品加工の技術により、冬の野菜の収穫量が限られる季節に備えて、晩秋に大量に収穫された野菜を、冬の間も保存しながら、栄養価を保ちながら食べる工夫がされてきました。

例えば、大根、かぶ、白菜などを塩漬けにして、冬に食べられてきました。その技術は、野菜を、乾燥させ、塩蔵し、冬の低温環境で発酵させることにより、保存食として貴重な食糧となるだけでなく、調理せずに食べることができ燃料の節約にもなりました。



冬に甘さが増す野菜は、味や香り、栄養を増し、冬ならではの味わいを楽しむことができます。ご飯と組み合わせて食べる副菜として、箸休めとして、漬物の食感と味わいが食欲を増します。



「寒造り」 1～2月の寒い時期は、雑菌が繁殖しにくいため、**味噌の仕込み**に適しているとされます。冬の寒い時期に仕込むと、発酵がゆっくり進み、寒暖差で味に深みが出ておいしくなります。

大豆は10～12月頃収穫され、1～2月になると大豆の水分が適度に抜けて旨味が凝縮します。

大豆を加工してつくるもの できるもの



- | | |
|-------|--|
| 枝豆 | ・・・青いうちに収穫すると、枝豆に。 |
| 味噌 | ・・・蒸大豆に、米や麦を加え、麹菌をつけ、発酵、大豆のうまみ成分が変化して、味噌に。 |
| 醤油 | ・・・蒸大豆と炒り小麦を混ぜ、麹菌をつけ、塩を加えてできた「もろみ」を半年以上おいてしぼったら、醤油に。 |
| 納豆 | ・・・蒸大豆に、納豆菌を混ぜると、納豆に。 |
| もやし | ・・・大豆を暗いところで発芽させて、もやしに。 |
| きな粉 | ・・・炒った大豆を粉にして、きな粉に。 |
| 豆乳 | ・・・大豆を水につけてすりつぶし、煮て、こしたら、豆乳に。 |
| 油揚げ | ・・・豆腐を薄く切って、油で揚げると、油揚げに。 |
| がんもどき | ・・・くずして水分を切った豆腐に、野菜を混ぜて油であげると、がんもどきに。 |
| 凍り豆腐 | ・・・豆腐を凍らせて乾燥させると、凍り豆腐に。 |
| おから | ・・・豆腐をつくる時、豆乳を絞った後に残るものが、おからに。 |

給食の一品

子どもたちに人気！ 豆と野菜のうまみ

五目豆

材料	4人分（g）
大豆	100
人参	160
れんこん	80
ごぼう	80
昆布	2 cm角程度
三温糖	大さじ 1.5
醤油	大さじ 1.5
だし汁	カップ 3/4 程度



- 1 豆は前日から水に浸しておく。柔らかくなるまで差し水をして煮る。
- 2 昆布は水で戻して角切りにする。人参、れんこん、ごぼうは大豆に合わせて適当な大きさに切る。ごぼうは酢水につけてから下茹でする。
- 3 豆、昆布、昆布の戻し汁、野菜、だし汁、砂糖、醤油を加えて煮る。

