



# 節分とお豆



## 豆まきのおもしろバリエーション



2月は冬から春へ向かう立春がやってきます。まだまだ寒い冬が続きますが、新しいそれぞれの晴れやかな春に向かい、健康に元気に過ごしましょう！

## 節分をとことん楽しもう！

おには外、福は内といえは節分！みなさんは節分にどんなことをしますか？知ってるようで意外と知らない節分の由来を知ると節分がもっと楽しくなりますよ！

### ◆節分は実は年に4回ある！？

節分という言葉には、「季節を分ける」という意味があります。春夏秋冬の季節の変わり目は重要な日とされており、季節が変わる最終日を節分とよぶため、節分は年に4回あるのです。ところが、一年の始まりの立春（りっしゅん）をむかえる前日の節分が最も重要とされ、新しい年をむかえるために節分の行事を行うようになり、節分といえば2月3日ごろをさすようになりました。

昔は、年の分かれ目に悪いものが入りやすいと考えられていたため、節分には「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出すために「おには外、福は内」というやくばらいをおこなうようになりました。



### ◆豆まきの仕方

①豆は必ず炒り豆（いりめめ）を使う！

豆にはこく物の不思議な力が宿っているとされています。豆から芽が出ると良くないことが起こるといわれているため、豆の中の悪い力が出ることがないように、豆は必ず火を通した炒り豆を使いましょう。

②大きな声で「おには外！福は内！」

悪いおにを追い払うために豆まきを行います。悪いおにとは、流行する病気や出来事だけでなく、心の中にもおにがいます。「自分さえよければいい」「あいつが失敗すればいい」と考えるおにがみんなの心の中にもいるかもしれません。豆まきで、心のおにも追いはらい、相手も自分も大切に“福”をよび込みましょう！

③年の数だけ福豆を食べよう！

豆まきをした後は、年の数だけ福豆を食べましょう！

豆を年の数だけ食べると、体が丈夫になって病気になりにくいとされています。食べる豆の数は地いきによって自分の年よりも多く食べるところもあります。数を数えながら食べましょう。

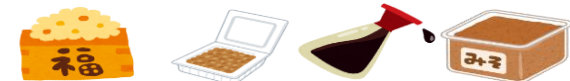


### ◆恵方巻（えほうまき）を食べよう

節分の日の夜に、その年の恵方に向けて、願い事を思いながらひとも話さずに食べると、願い事がかなうと言われています。2019年の恵方は、“東北東”ですよ！



## 豆の豆知識



豆まきの豆は大豆です。日本のおまじないや風習に登場する食べ物には健康に良いものばかりですが、大豆もそのひとつです。大豆は、みそやしょうゆ、なっとうなど、いろいろな形でずっと日本の食たくを支えてくれていますよね。みんなのまわりには大豆製品がいっぱいです。ほかにどんなものがあるかさがしてみましよう！

### ●大豆の栄養について

大豆の30%はタンパク質で、ビタミンやイソフラボンもたっぷりです。牛肉に負けない栄養があるので「畑のお肉」とよばれています。

### ●大豆を食べるといいこといっぱい

①しぼうのとりすぎを防ぎ、タンパク質をしっかりとれる。

タンパク質は、体を作る大切な成分です。お肉にはタンパク質が多くふくまれています。大豆なら、動物性のしぼうをひかえながら良質なタンパク質をしっかりとることができます。

②糖質（とうしつ）は低く、食物せんいはたっぷり。

食物せんいは、腸の調子をよくしてくれる働きがあります。日本人は食物せんいを白米からとるわり合いが高いです。しかし白米は、糖質も多くふくまれているため、糖質をひかえるために、白米を少なくすると、食物せんい不足になりやすいのです。大豆は、糖質が低く、食物せんいが豊富なので、いつもの食事に加えると不足な栄養素をおぎなえます。

ほかの食材とバランスよく組み合わせて大豆をとりましよう！

節分にはおにがきらいなある魚の頭を焼いてげん関の先にとりつけ、おにが入ってこないようにします。では、おにがきらいな魚は何でしょうか？



①ウナギ



②いわし



③ヒラメ



## 白菜



## 2月においしい野菜

白菜はおなべに欠かせない野菜ですよ。白菜の旬（しゅん）は11月から2月ごろまでです。白菜はキャベツに似ていますが、特にビタミンCが豊富です。キャベツに比べると糖質が少なく、エネルギーも低めです。また、カルシウム、鉄、マグネシウムが多くふくまれています。かぜ予防や、べんぴ解消、整腸作用、解熱作用などの効果があります。

### ★選び方のポイント

まきがかたく、重くて太ったもので切り口がみずみずしいもののがいいです。黒い点がないものを選びましよう。

### ★正しいほぞん方法

白菜はたてにしてぬれた新聞紙でくるみ、ふくろに入れて冷ぞうします。切ったからはラップでしっかりと包んで冷ぞうし、早めに食べましよう。

## 余った炒り豆で炊き込みご飯



### 材料（2人分）

米	2合
水	400ml
炒り豆	30~60g
塩こんぶ	20g
★しょうゆ	小さじ2
★みりん	小さじ2
★しょうが	小さじ1/2

### 作り方

- ①米をとぎ、ザルにあげておく。
- ②炊飯器に米、水を入れて約1時間おく。
- ③炒り豆、塩こんぶ、★の調味料を加えてたく。

大豆とこんぶのうま味が効いていてGOOD! においを出すとおいしくたきあがるので、しょうがやにんにくを使うなどアレンジしてみてください！

同志社女子大学 公衆栄養学研究室 ゆっきー