



マザーズキッチンだより

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪氣）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、そもそもと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。

（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

よくかんで
食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



恵方巻き

太巻きすし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。



2026年
の恵方は
「南南東」

※いり大豆・落花生とともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとて体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出ることがあります。違和感があったら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。



今月の食育コラム みりん

みりんは、もち米・米こうじ・焼酎などを原料に熟成させた調味料です。料理にまろやかな甘み、照り、コクを与え、素材の臭み消しや煮崩れ防止の効果があります。

原料や製造工程の違いから、主にアルコール分が14%前後ある「本みりん」、1%未満の「みりん風調味料」の種類があります。

どちらも同じように使われていますが、照りやコクをつけたり、臭みをとりたい時は「本みりん」、甘さだけ欲しい時やアルコールを控えたい時は「みりん風調味料」にするなど使い分けることで、得られる調理効果にも違いがあります。

年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会