

## 日本の食文化

冬至は一年で昼の時間が最も短い日。太陽の角度が毎年少しずつ

変化しているため、年によって変わりますが、今年は十二月二十二日です。

生命の象徴である太陽の力が最も弱く、この日を境に日が長くなり

再び力が満ちてくるとされ、「悪いことが続いた後には良い方へ向かう

という意味の「一陽来復」の日、運が転じる日とされています。

冬至といえば南瓜を思い浮かべる方も多いですよ。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がるとされており、

その代表が南瓜(別名…なんきん)です。

陰(北)から陽(南)へ向かうことも連想され、冬至の食べ物として

定着しました。

南瓜は本来夏野菜ですが、比較的長く保存が可能であり、追熟により

味わいが増すため美味しく食べられたこともその要因とされています。

南瓜の他、人参、蓮根、銀杏、金柑、寒天、鰻鮓(うどん)などがあり、

特に「ん」を二つ含むものは運氣倍増の「運盛り」のものとされました。

【その他の縁起の良い行事食】

冬至粥 …… 小豆を入れたお粥。小豆の赤は魔除けの色であるため、厄払いとして食べられていました。

いとこ煮 …… 南瓜と小豆の煮物。硬いものをおいおい(甥)入れて、めいめい(姪)炊き込むというのが名前の由来です。

こんにやく料理 …… こんにやくは体の砂払い、として食べる地域が

あります。食物繊維が多く、一年間体に溜まった

砂(老廃物)を出してくれるとされています。

冬至を過ぎれば本格的な寒さの到来です。寒い冬をしのぐためにも、冬至には英気を養い、体の冬支度も整えたいですね。

## ❀かぼちゃを使用した冬メニューのご紹介



### かぼちゃ豆乳がゆ

材料(1人分)

胚芽押し麦…大さじ2

冷凍かぼちゃ…2切(60g)

水…50cc

塩…小さじ1/4

豆乳…100cc

すりごま…小さじ1

### 【作り方】

①かぼちゃはラップをして電子レンジで20秒ほど加熱する。1cm幅に切る。

②具材、水、塩を鍋かフライパンに入れて蓋をして火にかける。

③沸騰したらかぼちゃを潰して豆乳を入れ、再び沸騰したらすりごまを混ぜる。

※生のかぼちゃを使う時は1~2cmの厚さに切りそのまま入れてください。

☆かぼちゃは免疫力アップやむくみ、便秘改善にも役立ちますので、積極的に取り入れていきましょう!

