

いただきます。

R3.
9月号



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元氣と食事のマメ情報をお届けします。

まだまだ、暑いですが暦の上はもう秋です。

9月は、秋のお彼岸の時期でもあります。

あまり馴染みがないかもしれませんが、世界遺産の和食と切っても切れない美味しい風習があります。

春の彼岸の時は、”ぼたもち”秋の彼岸は”おはぎ” どちらも小豆を使用しています。ぼたもちとおはぎの違いをお話しする前に、小豆についてお話ししましょう。

あずきの歴史をたどると、紀元前1世紀、中国最古の農業書である「汜勝之書(はんしょうししょ)」に、すでに栽培方法が記載されています。日本では、「古事記」や「日本書紀」にあずきが五穀として登場し、縄文遺跡からも発見されています。(穀物の神様 大宜都比売(オオゲツヒメ)は全身から穀物が湧き出てきて、それを神様たちに料理し振舞っていたそう)

中国最古の薬物書「神農本草経(しんのうほんぞうきょう)」には、あずきの煮汁が解毒剤として使われたと記載されており、日本でも古来よりあずきは薬として用いられていました。

一方であずきの赤い色が、太陽や火、血といった「生命」を象徴すると考えられ、呪術的(じゅじゅつてき)な力を持った特別な食材として使われるようになりました。

あずきはササゲ属の「ささげ」や「緑豆」の仲間です。赤あずきと白あずきがあり、赤飯やあんこ、おしるこなどで広く赤あずきが食べられています。大粒の種類を大納言、小粒を普通小豆として分類しており、用途によって使い分けています。また、白あずきは希少で白あんの高級材料として使われています。

9*77

さて、おはぎとぼたもちのお話です。

小豆の赤という色には災難が降りかからないようにする魔除けの効果があるとされていることから。赤い小豆は五穀豊穡を象徴する米と組み合わせて魔除けと繁栄のため祭事に用いられてきました。

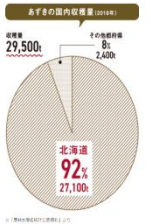
春のお彼岸に食べられている「ぼたもち」の由来は「牡丹餅」。春のお彼岸の頃は牡丹の花が咲く時期で、春の小豆は皮が硬いのでこしあんにし、もち米をついてもち状にした物。

秋のお彼岸に食べられている「おはぎ」の由来は「萩の花」です。おはぎに使用するのは新小豆と言われる収穫してすぐの皮の柔らかい小豆なので、潰しただけの粒あんをご飯で包んだと言われています。邪気を払い、先祖の霊を慰めるために、お彼岸におはぎやぼたもちが捧げられてきたのです。

また、農作業が始まる春の彼岸にぼたもちを作り、収穫の時期に当たる秋の彼岸におはぎを作ることで、神様に感謝していたとも言われています。

今では、ぼたもちとおはぎの呼び名を区別しない地域も少なくありませんが、もともとは季節などによる違いがあったのです。ぼたもちやおはぎをはじめ幾つもの呼び名があるのは、日本が四季折々の自然に恵まれていることにも関係しているからでしょう。

小豆の皮には、食物繊維が多く含まれます。出来れば粒あんで食べたいですが、砂糖がいっぱい入ったあんこは食べすぎ注意です。



(参考：) 井村屋 HP、 日本栄養士会 HP

食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね!

特徴は・回遊魚であり、10月に産卵のため川を溯上する・卵を持った雌は子持ち柳葉魚といい、酒肴として珍重される・飢えていたアイヌを哀れんだ神が柳の葉を流したところそれがこの魚になった。

柳葉魚