

いただきます。

R4.9



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元気と食事のマメ情報をお届けします。

饅頭(まんじゅう)や最中(もなか)、どら焼きなど和菓子には「あんこ」が使われますが、その「あんこ」は甘いといった印象がありませんか？

和菓子あんこを使う理由

「あんこ」は甘いものという印象があるが、実はもともと「あんこ」は甘くなかったのです。

「あんこ」は漢字で「餡子」と書き、「餡(あん)」とも呼ばれます。

この「餡」は中国から来た言葉で、「**食べ物の中に詰めるもの**」という意味です。

日本へは聖徳太子(しょうとくたいし)が活躍した飛鳥時代に中国から伝来し、中国菓子に用いられる「肉餡」がその原形とされています。その後、鎌倉時代に小豆(あずき)を用いた「小豆餡」が開発されました。

「餡」はもともと塩で味付けした肉や野菜で作られ、甘いものではありませんでした。

その甘くない「餡」を米や小麦で作った皮の中に詰めていました。ただし、当時の日本では仏教などの影響で、基本的に肉を食べることが禁止されていました。

そんな中で誕生したのが小豆を使った「小豆餡」です。太陽と同じ赤い色をした小豆は、邪気を払う縁起の良い食べ物として重宝されました。赤い小豆は神様への供え物や、身分が高い人への献上品としても使われていました。

赤い色は、高貴な色、めでたい色として使われていたのですね。

> ㊦ ㊧



鎌倉時代、その赤い小豆を使った「あんこ」は当初は塩で味付けをし、饅頭に詰めるようになりました。最初のアんこは塩味だったのですね。

当時は砂糖がほとんどなく、甘みは薬のような扱いでした。砂糖が大変貴重な時代には、ツル性植物のツタなどから抽出した汁を煮詰めたものが甘葛(あまづら)と呼ばれ、甘味料の一つでした。(諸説ありますが、アマチャヅルなのではないかと言われています。)

砂糖のような甘味料が貴重だった時代には、甘みは体に良いものという考えがありました。その体に良いものとして甘いものが身分の高い人に献上され、「あんこ」にも甘みが付けられました。

その後、室町時代にはポルトガルなど海外から砂糖が輸入され、「あんこ」はより甘いものへと変化していきました。さらに、江戸時代に国内でも砂糖が生産されるようになると、甘い「あんこ」を使った和菓子が庶民にも広まり、甘い「あんこ」が一般的になっていきました。

このように日本では基本的に肉食が禁止されていたことから、その代わりとして縁起が良く、体にも良いとされた小豆を使った甘い「あんこ」が誕生。そして、その甘い「あんこ」は和菓子の材料として定着し私たちの味覚を楽しませてくれます。

引用文献：農林水産省 Hp

新・食べ物漢字クイズ

野菜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・・クワ科の落葉高木。葉は手のひら状に裂けていて、互生する。

ヒント・熟すと暗紫色になり、甘く、生食の

ほかジャムなどにする。茎・葉は薬用

答えは、このいただきますの中にあります。

無花果

