

こんにちは！栄養カウンセラーの西部です。

今月は年の瀬なので伝統行事についてです！理由を知るとまた違った一面が見えてきて、私は好きです。

なんで冬至に『かぼちゃ』と『ゆず』なの？

冬至は1年にで一番日中が短い日です。逆に、これから太陽が出てきて春になる前向きな日ともされています。



かぼちゃはすごく栄養価が高いので風邪を予防すると昔から考えられています。同時にかぼちゃは夏が旬であるにも関わらず、長期間保存できるため、食べ物が少なくなる冬に食べられていたのも由来の一つとされています。

ちなみに「春の七草」と同じように「冬の七種(ななくさ)」「冬至の七草」があり、『南京(かぼちゃ)』『蓮根』『人参』『銀杏』『金柑』『寒天』『饅頭うどん(うどん)』の七つです。春の七草と違って馴染みのある名前が多いですね。

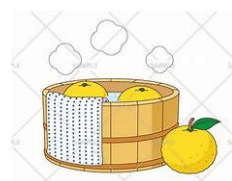
「かぼちゃのいところに」は、栄養価の高いかぼちゃと、縁起のいい小豆を一緒にすることで、栄養があって縁起がいい食べ物にした料理です。冬至の日にいかがですか？

ゆずはゆず湯に入って体を温めるのが冬至の日の行事ですよ。ではなぜゆずを湯船に浮かべるようになったのでしょうか？

実はゆず湯は冬至の日に行う禊(みそぎ)の風習なのです。冬至の日は、「寒いのはココでおしまい。これからあたたかな春になって運気が上がっていく日」なんです。

なので、運気を呼び込む前に、穢れを落として体を清める為に、冬至の日はゆず湯に入るようになりました。

ゆず湯に入り、身を清めましょう！



かぼちゃのいところに

材料

かぼちゃ	220g
茹で小豆缶	200g
水	250g
醤油	大さじ1

作り方

- ① 片手鍋にかぼちゃを皮目を下にして入れます。
- ② 水を入れ中火で5分煮ます。
- ③ 小豆と醤油を加えて蓋をし、弱火で10分煮たら完成です。

小豆を入れる前のかぼちゃは、軟らかくしすぎないことがポイントです。



それでは皆様、良いお年を