『 季節を感じる味めぐり 』

～季節の行事と食材を知ろう～

日本人の伝統的な食文化

和食

ユネスコ無形文化遺産登録
10周年

【 1月 】

～鏡開き・小正月～

【鏡開き】1月11日

正月に年神様や仏に供えた鏡餅をおろし、1年間の無病息災を願って、雑煮やぜんざいにして食べる日です。日本では昔から、鏡にカミが宿るとされていました。その鏡の形をまねして、丸く平らに作った餅を重ね、神聖なお供えとしたのが鏡餅です。手や小槌で割り、「開く」という縁起のよい言葉を使っています。

【小正月】1月15日

元日を中心とした正月（大正月）に対し、1月15日を小正月といいます。旧暦の1月15日は、満月にあたり、かつてはその日が正月でした。小豆の赤色には、邪気を払う力があるといわれており、小豆や餅を加えた粥を食べて無病息災を祈ります。

【献立】

- ごはん
- 牛乳
- 魚の野菜あんかけ
- 豚汁
- 小豆団子

〈小豆生産量全国1位の北海道〉

小豆は本来寒さに弱い作物ですが、生育期間が短くて良い上に、6月からの生育初期に梅雨がなく日照時間が長いことなどから、国内生産の9割以上は北海道産となっています。

【小豆について】

5月頃に種をまき、8月頃に黄色の花が咲きます。そして、9～10月が収穫の時期です。さやの色は、緑色から茶色に変わっていき、枯れたらさやごと 収穫します。

小豆は、カリウム、食物繊維、ポリフェノール、サポニンなどを豊富に含んでおり、便秘の解消や動脈硬化の予防にも役立ちます。

1月の味の旅では、小正月にちなんで、小豆と白玉餅を使った小豆団子を提供します。受け継がれてきた伝統を感じながら味わって食べてくださいね。