

生活にちょっと役立つ  
うんちく話

はつ初 ユメ夢

皆さんもご存知のとおり「初夢」は「新年」に見る最初の夢のことを言いますが、この初夢の内容で1年の吉凶を占う風習が日本には古くからあったそうです。では、いったい「1月何日に見た夢のことを「初夢」と呼ぶのが正しいのか？」あなた様はご存知でしたか？

実は江戸時代では仕事始めが1月2日だったため、これに影響され「2日の夜」に見た夢のことを初夢とするのが最もポピュラーでした。しかし現代では、大晦日の夜に見る夢も、元旦の夜の夢も「初夢」と呼べるそうです。以上のことから「1月1日～3日」までに見た夢のことを「初夢」として考えて良いようです。

『一富士、二鷹、三茄子』には続きがあった！

また、特に縁起が良い夢として『一富士、二鷹、三茄子』がありますが、「なぜ？これらが良い夢として考えられるようになったのか？」についてはいろいろな説があるようです。その一つは徳川家康の好きなものを並べただけという説。かの家康は富士山を見て、鷹狩りをし、茄子を食べることが至福の時だったとか。また、「富士＝無事」「鷹＝高く」「茄子＝事を成す」というような縁起を担いだ語呂合わせや、「富士＝日本一の山」「鷹＝賢くて強い鳥」「茄子＝事を成す」といった説もあります。しかし、本当の話はこうだったことなのです。

『富士はその形から末広がり子孫や商いの繁栄』『鷹は高く舞い上がるから機運上昇』『茄子は毛が生えていないため「怪我無い」と洒落て家内安全を表す』といったところからきているそうです。この『一富士、二鷹、三茄子』が広まったのは江戸時代に間違いないようですが、初夢で一年の運気を占おうという庶民の遊び心からきたのではないかとされています。また、「一富士、二鷹、三茄子」の後に「四扇、五煙草、六座頭」と続きがあったのはご存知でしたでしょうか？扇は富士と同じく末広がり、煙草は煙が立ち昇る、座頭(弾き語りをする毛の無い法師)は毛が無いと、それぞれが富士、鷹、茄子と同じ意味があったようです。

歯とカラダが喜ぶカルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろいろ

な不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういった食事をしたら良いのが。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理  
豆腐の豆乳なべ



1人分  
カルシウム 214mg エネルギー 204kcal  
塩分 2.1g

材料 (2人分)

エビ(殻つき)	200g
絹ごし豆腐	1/2丁
まいたけ	60g
春菊	100g
白菜	150g
豆乳	1カップ
だし	2カップ
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3

- 作り方
- ①豆腐は食べやすい大きさに切る。
  - ②エビは足を除き、尾の先を切り除き、尾を包丁でしごいて水を除く。背中に切れ目を入れ、背わたを除く。
  - ③まいたけは石づきを除いて小房に分ける。白菜は軸はそぎ切り、葉はざく切り、春菊は3cm長さに切る。
  - ④なべにAを入れて火にかけ、煮立ったら①、②、③を加え、煮えたら完成です。