

生活にちょっと役立つ

# うんちく話

## まめ 豆まき

“豆まき”は子供の頃から慣れ親しまれているせいか、当たり前のようにやっている方がほとんどでしょう。しかし、よくよく考えてみると「どうして節分に豆まきをするのだろうか？」と不思議に思ったりしませんか？そこで今回のこのコーナーでは、「豆まき」に関するちょっとした疑問を解決してみたいと思います！



### どうして“2月3日”はお豆をまくの？

2月3日の「節分」と言えば“豆まき”ですが、本来「節分」とは、「立春、立夏、立秋、立冬の前日」といった季節の変わり目を言っていました。そして、春を迎える「立春」は新年を迎えるのと等しいぐらい大切な節目だったため、室町時代から節分と言えば“立春の前日”だけを指すようになりました。

また、季節の変わり目は邪気が入りやすいと考えられており、新しい年を迎える前には宮中行事として厄払いが行われ、その中の行事に「豆打ち」というものがあり、その名残りで現代に“豆まき”が残ったようです。

また、そもそもどうして節分に“お豆”をまくのかと言うと、日本では昔から穀物や果実には「邪気を払う霊力」があると考えられていて、“豆をまくことで豆の霊力により邪気を払う”といった意味があるそうです。



### なぜ“鬼”をやっつけるのか？

「鬼」は「おに」と読みますが、この言葉は「陰」という言葉に由来しているそうです。

「陰」とは目に見えない“気”のことで、主に邪気のことを指します。また、隠れている怖いものを指す言葉「隠人」が変化した読み方という説もあり、形の見えない災害、病、飢饉など、人間の想像を超えた恐ろしい出来事は全て鬼の仕業と考えられていました。

つまり、「新しい年を迎える節分に鬼に豆をぶつけて邪気を払い、福を呼びこもう！」という理由だったようです。

## 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う食事したら良いのが。ぜひ、ご家庭の献立の参考にされてくださいね。



### 今回ご紹介のお料理

#### 白身魚とほうれん草のグラタン



1人分  
カルシウム 299mg エネルギー 368kcal  
ビタミンC 35mg 塩 分 3.1g

#### 材料（2人分）

タラ ..... 2切れ  
塩 ..... 小さじ1/5  
こしょう ..... 少量  
ほうれん草（ゆでる） ..... 150g  
玉ねぎ（薄切り） ..... 1個  
油 ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ1/5  
こしょう ..... 少量  
卵（割ほくす） ..... 2個  
A 牛乳 ..... 2/3カップ  
塩 ..... 小さじ1/3  
ナツメグ ..... 少量  
とろけるチーズ ..... 30g

#### 作り方

- ①タラは食べやすい大きさに切り、塩とこしょうをふる。ほうれん草は3cm長さに切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎをいため、塩とこしょうをふり、バットなどにうつりて冷ます。
- ③Aの材料はよく混ぜる。
- ④耐熱容器に②を敷き入れ、タラとほうれん草を彩りよくのせ、③を流し入れ、上にチーズを散らす。200度に熱したオーブンで25～30分色よく焼いて完成です。