

節分の豆が余ったら…

管理栄養士 川里 明子

お正月はいかがお過ごしでしたか？ そんなことを話しているうちに1月も瞬く間に過ぎ、気づけば2月はすぐそこ……。

2月には節分があります。「季節を分ける」という意味もあり、本来、節分は季節の変わり目にあたる立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指します。旧暦では立春の頃が一年の始めとされ最も重要視されていたため、節分といえば一般的に立春の前の日を示すようになりました。



季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられており、邪気を追い払って幸運を招くために節分には豆まきが行われています。豆をまくのは一家の主人の役割でしたが、今では家族全員で豆をまくことも多くなりました。豆まきには煎った豆が使われます。



これは、邪気を追い払うためにまいた豆から、芽が出るのは縁起がよくないとされるからです。皆さんは豆まきをされますか？ 煎り豆が余ったら、簡単にできる炊き込みご飯はいかがでしょう。



煎り豆 ごはん



- ・材料・
- ・米…………… 2合
- ・煎り豆…… 30g
- ・醤油…………… 小さじ1
- ・塩昆布…… 5g

(盛り付け量 150g :
エネルギー 263kcal、
タンパク質 6.9g、塩分 0.5g)

・作り方・

- ① お米を研いで、炊飯器の2号の水加減で水を入れる。
- ② 浸水後、煎り大豆と醤油を入れてご飯を炊く。
- ③ 炊きあがったら塩昆布を加えてさっくりまぜれば完成。

