



2月2日は節分です

「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。日本では、寒い冬から温かい春になる「立春」の前日の節分が新しい年の初めの節目としてとくに大事にされてきました。今年は2月3日が立春なので、その前日の2月2日が節分に当たります。

今回は節分にちなんで、豆のお話をしたいと思います。



どうして豆まきをするの？

2月2日の節分には、豆まきをしますね。豆(大豆)には古くから特別な力があると信じられてきました。「豆」が「摩滅」(魔物が滅びる)に通じ、その魔物の目(魔目)を目がけて投げることで、鬼のような魔物がもたらす災難や病気を寄せつけないといわれています。

豆まきのあと「福豆」を自分の年齢の1つ多く(数え年)食べると、身体が丈夫になり、風邪をひかず元気に過ごせるといわれています。



いろいろな豆

大豆



「大いなる豆」が名前の由来という説もあります。良質なたんぱく質が多く「畑の肉」ともいわれます。豆腐、油揚げなどの加工品、さらに微生物の力を借りて発酵させることで、みそやしょうゆなどの調味料や納豆などの食品になります。



小豆



「小さい豆」と書いて「あずき」。和菓子などに使われるあんこの原材料です。赤い色が魔よけになると、お赤飯などによく使われます。色のもとにはポリフェノールで、今、さまざまな健康効果が期待されています。



グリーンピース



えんどうの未熟な豆です。さやを食べる「さやえんどう」から成長するにつれて、グリーンピース→えんどう豆となります。豆と野菜両方の性質を持ち、とくに糖の代謝に役立つビタミンB1が多く、カロテン、ビタミンC、食物せんいも含まれます。

そら豆



さやが空に向かってつくので、この名がつきました。初夏に未熟な豆をさやからとり出してゆでて食べられることが多いです。葉酸など、ビタミンB群をバランスよく含んでいます。完熟させて豆として料理にも用いられ、炒って甘辛く煮た香川県の「しょうゆ豆」などが有名です。

煎り大豆を作ってみよう



- 大豆を軽く洗い、一晩水につけてもどす。
(急ぎの時は熱湯に2時間ほどつけてもよいです。)
- ざるにあげて、1時間以上水を切る。
- フライパンに入れ、強火でゆすりながら煎る。
- パチパチ音がしたら、火を弱め、ゆすりながら20分ほど煎る。
- 色がつくように再度強火で煎る。
- 皿に盛って冷ますと出来上がり。



☆日を置いて食べるときは、フライパンで1分加熱するとさっくり感がもどりおいしくなります。



給食に登場した豆の料理を紹介します



聖護院かぶの豆乳シチュー



大豆を加工して作られた「豆乳」を使った豆乳シチューは、体が温まるメニューです。

黒豆ごはん



かめまるの日の献立では、亀岡市でとれた「黒豆」を使った具をごはんに混ぜ込みました。

ボーネンスuppe



姉妹都市料理の献立では、「白いんげん豆」のスープが登場しました。