



和食「食の暦 節分」の教室を実施しました！

野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」(0018)は、

和食を〔知る 作る 食べる〕ための活動を実施しました！

活動内容

節分は旧暦で1年の始まりとされた立春の前日。現代の大晦日のような節目に邪気(鬼)を払うため、「魔を滅する(魔滅=まめ)」に通じる豆をまいて1年の無病息災を願う行事です。その由来と縁起物を知って作って食べる教室を開催しました。縁起物は「豆まき」、「恵方巻」、「福茶」、「節分そば」を中心に、加えて残った福豆の活用メニュー「福豆の醤油漬け」も紹介。

その中で恵方巻を(太巻きは「食べづらい、食べきれない」等のご意見があり「細巻き」)作り、ご自身で作った恵方巻に福茶、節分そば、福豆の醤油漬けを添えて食べていただきました。食後も最近見かけなくなった縁起物「柊鰯(ひいらぎいわし)」を懐かしんだり、「そばでなくけんちん汁を食べていた」などのお話しが出て、節分の縁起物の多様さからも伝統的行事と食文化の繋がりがや歴史が感じとれ、皆さんとともに「知って作って食べることの大切さ」を実感しました。

お問い合わせ先：野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」
(<https://www.instagram.com/vegsubusalon>)



知る 節分の由来と縁起物についてご紹介。
作る 恵方巻(細巻き)を皆さんと作りました。



食べる

①福茶：煎った福豆・昆布・梅干しを湯飲みに入れ、熱いほうじ茶を注いだもの(地域などにより作り方は異なります。)

②恵方巻(細巻き)

③節分そば：「名を上げる」の語呂合わせで「菜の花」と「油揚げ」が入ったそば

④福豆の醤油漬け：煎った福豆を醤油・みりんに漬けたもの