

# 我が家の行事食

～12月～  
冬至・大晦日



## 冬至

### 冬至について

冬至とは、一年中で昼が一番短く、夜が一番長くなる日のこと。

現在の暦では、12月22日ごろに当たります。この日を境に、太陽が出ている時間が少しずつ長くなっていき、夏至、つまり、昼が一番長く、夜が一番短い日に向かっていきます。そのため、すべての命はこの時季から動き始めるという考えから、昔は冬至の日を一年の始まりとする考え方もありました。

また、一年で最も昼の時間が短いことから、冬至は、運気が下がり、身体も弱ると考えられていました。それを乗り越えるために、幸運を呼びこみ無病息災を願う風習が生まれたと言われていています。冬至は「一陽来復」とも呼ばれるように、悪い運が終わり幸運に向かう始まりの日でもあると考えられていたのです。

### 行事食（かぼちゃ）を食べる理由

冬至には、幸運を呼び込むために、かぼちゃ（別名：なんきん）をはじめ、にんじん、れんこん、かんてんなど、「ん＝運」が重なる食材を食べるようになったそうです。

でも、「ん」がつく食材の中でも、どうして「かぼちゃ」なのでしょう？

その理由は栄養の面にも隠されています。かぼちゃは本来は夏が旬ですが、夏に採ったものを貯蔵しておくことで自然と甘味が増すそうです。

さらに、体を温めてくれるカロチンや風邪をひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷりなので、野菜不足になりがちな冬にもってこいの食材というわけです。

冬至には先人たちの食の知恵が凝縮されているんですね。

### かぼちゃと小豆の「いとこ煮」について

かぼちゃと小豆を一緒に炊いた「かぼちゃのいとこ煮」も、昔から冬至によく食べられてきた料理の一つ。赤い色で邪気や厄を払う力があるとされている小豆と組み合わせることで、かぼちゃで運気を上げ、小豆で厄災を払う。まさに冬至にはピッタリの最高の組合せです。

# 大晦日

## そばずい 「そば雑炊」の意味です。

鹿児島県内で大晦日に限らず寒い時期によく食べられていた家庭料理で、そばの麺にたくさん具材を加え増量させたものです。

「そばを打つ」というと、微妙な水加減など難しいイメージがあり、少し腰が引けるものですが、「そばずい」のそばは太い麺になっても短くちぎれても、気にせず作ることができる家庭料理です。「昔は麺棒も使わず手でパンパンとたたいて伸ばしていた」とも聞きました。



大根やニンジンなど手に入りやすい食材をたっぷりを使い、そばは下茹でせずに直接煮込みます。具材の野菜や鶏を菜種油で炒めてから煮込むとさらに風味が増します。煮込むうちにトロトロとした汁になるのがおいしく、地域によっては「どろずし」とも言われています。

今では家庭であまり食べられなくなったこの料理について、霧島や鹿児島県内各地の高齢者に聞き取りを行い、調理しやすいようなレシピを作り、霧島食育研究会主催の料理教室で教えたり、「霧島・食の文化祭」などイベントでの料理提供を続けたりしています。



### そばずいレシピ（4人分）

そば粉	160	かつおだし	(かつお節10g、水1L)
水	80cc	鶏もも肉	100g
そば粉または小麦粉（打ち粉として）	大さじ2～3	大根	200g
小ネギ	2～3本	人参	80g
ゆずの皮	少々	生椎茸	4枚
調味料	(薄口醤油・本みりん 各80cc)	里芋	100g
		厚揚げ	50g
		深ねぎ	50g
		油	大さじ1

かつおだしをとる。

(水を沸騰させ、かつお節を加え、再度沸騰したら火を止め、2分後こす。)

鶏もも肉は1cm角、大根・人参・生椎茸は太めの千切り、里芋・厚揚げは食べやすい大きさに切る。深ねぎは斜め切りにする。

鍋で油を温め、を炒めと調味料を加え煮る。

そば粉に水を2～3回に分けて加え、指を立てて混ぜる。

ひとかたまりになったらこねる。

まな板の上などに打ち粉を振り、を麺棒で2～3mmの厚さに伸ばす。

上にさらに打ち粉を振り、折りたたんで2～3mmの厚さに切る。

の材料に火が通ったら、蒸発分の水を足し、再度沸騰したらを手でほぐしながら加える。

そばに火が通ったら器に盛り、小口切りした小ねぎと、千切りにしたゆずの皮を散らす。

## ねったぼ

年末の餅つきで、最後のひとくぼは少し餅を残します。そこに蒸したサツマイモを加え、練っていくと「ねったぼ」になります。おもしろい名前ですが、年配の方から聞いた由来はいろいろあります。例えば、餅を練るので「練ったもち」からとか、または練る際の「ぼったぼった」という音からなど。さらに粒あんをまぶし「年重」と呼ぶ地域もあります。

会員の皆様も是非作って食べてみてはいかがでしょうか。



市販の切り餅で再現しました。



### ねったぼレシピ（作りやすい分量）

さつまいも	400g
切り餅	2個（100）
きな粉・砂糖	各30
塩	少々

さつまいもは皮をむき、1cmの厚さの輪切りか半月切りにして水にさらし、ザルにあげ、茹でる。

切り餅は1個を2～4等分に割る。

のさつまいもが柔らかくなったら、を加え餅がやわらかくなったらザルにあげる。

をボウル又はすり鉢などに入れ、すりこぎなどを使い、つき混ぜる。

きな粉と砂糖・塩を混ぜた中に、を大ぶりにちぎり分け入れて、全体にまぶし、丸める。

会員：NPO法人霧島食育研究会 理事長 千葉しのぶさん（鹿児島県）

発行元：地域の和食文化ネットワーク九州事務局

（九州農政局 経営・事業支援部 食品企業課 地域食品・連携班）