

栄養士のちょこっと情報

皆さん、こんにちは！

栄養士からちょこっと「良い話」をお伝えできればと思い、このコーナーを設けました。

栄養の事・健康の事・知って得する事などちょこっと情報をお話します。

3月20日(金)は春分の日でした。春分の日を中心とした一週間を春の彼岸といいます。

彼岸の食べ物のぼたもちは江戸時代の頃から食べられていたそうです。砂糖が貴重だった為、ぼたもちのあんこは最初は塩味で作られており、江戸中期に砂糖の入ったあんこが広まっていったそうです。名前が季節によって変わり、春は牡丹の花が咲く頃に作るので「牡丹餅（ぼたもち）」、秋は萩の花が咲く頃に作るので「御萩（おはぎ）」といい小豆の粒を花に見立てて作ったと言われていました。夏の別名は「夜船（よふね）」です。ぼたもちはごはんをつぶして作られるため、臼で餅をつく時の音が出ません。近隣の住人でもぼたもちを“ついた”のがいつか分からないことから、夜は暗くて船がいつ“着いた”か分からない「夜船」になぞらえて呼ばれるようになりました。冬の別名は「北窓（きたまど）」です。夏と同じで餅をつくときの音がしないことから、搗きしらず→月しらずと言葉遊びをして、月を知らない、つまり月が見えないのは北側の窓だ、ということからその名がつけられたそうです。

【ぼたもちとおはぎの違い】どちらも米を蒸すか炊いた後につぶして丸めてあんこで覆ったもので作り方は同じですが、もともとは形状やあんこも違っていったそうです。ぼたもちは牡丹の花のように大きく丸くこしあんこで包まれており、おはぎは萩の花のように細長く粒あんこで包まれているという違いがありました。春は小豆の皮が固いので皮を取り除いたこしあん、秋は小豆が柔らかく皮もつぶれる為粒あんが使われていたそうですが、今は技術が発達した為季節関係なく粒あんが作れるようになったため、季節によるあんこの違いはなくなったようです。一般的には年中通して「おはぎ」と呼ばれていることが多いようです。

【ぼたもちやおはぎを食べる理由】赤い小豆は五穀豊穡を象徴する米と組み合わせて祭事に用いられてきました。邪気を払い、先祖の霊を慰めるために、お彼岸にぼたもちやおはぎが捧げられてきたのです。また、農作業が始まる春の彼岸にぼたもちを作り、収穫の時期に当たる秋の彼岸におはぎを作ることで、神様に感謝していたとも言われています。

お彼岸に先祖を敬い神様に感謝しながらぼたもちを召し上がってみてはいかがでしょうか。

ぼたもちやおはぎの名前の由来や、違い、食べる理由等初めて知ることばかりです！奥が深いですね^^♪

