

冬至の 過ごし方

冬至とは、一年を二十四の細かい季節に分けた「二十四節気」のひとつで、一年で一番、夜の長い日です。

この日を境に「太陽の出る昼の時間がのびていく」という、季節の折り返し地点にもなるので、冬至の前後が新年の始まりとされていた時期もありました。

ちなみに、同じ二十四節気の中で、昼の長さが一番長いのが毎年六月の「夏至(げし)」、昼と夜の長さがほぼ同じなのが三月の「春分の日」・九月の「秋分の日」です。

一、ゆず湯に入る

ゆずには、体を温めたり、その香りはリラックスさせる効果があると言われていました。

冬至にゆず湯に入ると、健康に冬を乗り切れると言われていました。

二、かぼちやを食べる

昔は厳しい冬を乗り切る知恵として、野菜の不足する冬には、夏に収穫し、長期保存できるかぼちやを食べる風習がありました。

三、あずきを食べる

あずきの赤が太陽を意味する魔除けの色で、夜の長い冬至に食べて厄ばらいをします。

四、冬至七種(とうじななくさ)

運気をあげるために、名前に「ん」が二回つく食べものを冬至の七種(ななくさ)として食べる風習もあります。

「かぼちや(なんきん)、にんじん、うどん(うんどん)、ぎんなん、れんこん、かんてん、きんかん」





冬至レシピ かぼちゃを食べよう♪



牛乳入りかぼちゃようかん

材料 4人分

かぼちゃ	200g
粉寒天	4g
水	100ml
牛乳	50ml
砂糖	大さじ 3
あずき缶	20g



作り方

- 1 かぼちゃは皮と種を取り除き、一口大に切る。
- 2 鍋にひたひたの水（分量外）を入れて、かぼちゃを煮る。
- 3 かぼちゃが煮えたら、熱いうちによくつぶす。
- 4 牛乳は沸騰するぎりぎりまで温めておく。
- 5 鍋に粉寒天と水を入れて混ぜながら、火にかける。
沸騰してからも弱火にして2～3分混ぜる。
- 6 5.に砂糖を入れ、牛乳を少しずつ混ぜながら加える。
- 7 6.にかぼちゃを少しずつ混ぜていく。
- 8 水で濡らした型に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 9 切り分けて、あずき缶をのせる。

1人分 エネルギー86kcal/食塩相当量 0g

かぼちゃのごまみそあえ

材料 4人分

かぼちゃ	280g
水	1/2 カップ
みそ	小さじ 2
みりん	大さじ 1 と 1/2
白すりごま	大さじ 2

作り方

- 1 かぼちゃは種を取り除き、皮つきのまま厚さ1cmで
食べやすい大きさに切る。
- 2 Aは混ぜておく。
- 3 鍋に水とかぼちゃを入れ、かぼちゃがやわらかくなるまでふたをして蒸し煮にする。
(電子レンジの場合は、耐熱容器に入れラップをふんわりかけて、
600wで5～6分加熱)
- 4 かぼちゃが柔らかくなったら、余分な水分を捨て、2を加えて混ぜ合わせる。



1人分 エネルギー94kcal/食塩相当量 0.4g