



平成 30 年

1 月

No.12

「鏡開き」と「ぜんざい」

昔から、元旦には「年神様（としがみさま）」という新年の神様が、一年の幸福をもたらすため各家庭にやってくるかとされています。

お正月の間、その年神様の居場所となっているのが鏡餅です。鏡餅は松の内（年神様が各家庭にいらっしゃる期間）の間は飾っておき、松の内の過ぎたら下げて食べ、年神様をお送りします。

鏡餅を食べることで年神様の力をいただき、一年の家族の無病息災を願います。つまり鏡餅は、供えて、開いて、食べてこそ意味があるのです。



鏡開きで「ぜんざい」を食べるのは？

小豆は、古くから魔除けとして邪気を払う効果があると言われていました。そのため、小豆の赤色は、魔除けの色とされてきました。

邪気を払う「小豆」と年神様の力をいただく「鏡餅」を合わせて作る「ぜんざい」は縁起の良いものとされ、鏡開きの際に食べられるようになりました。

小豆の栄養☆

ゆでた小豆は、食物繊維やカリウムなどが豊富です。食物繊維はおなかの調子を整えるはたらきがあります。

食物繊維は、皮の部分に多く含まれているため、「粒あん」や「ぜんざい」で食べるのがオススメ。

子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

ミニあんまん



可愛らしいあんまん！
親子で一緒に作ってみよう

【材料】

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・水 大さじ 2 強
- ・サラダ油 大さじ 1/2
- ・ココア 大さじ 1/2
- ・粒あん 50g

【作り方】

- ①ボウルにホットケーキミックス、水、サラダ油を入れて粉っぽさがなくなるまで、よくこねる。
- ②①の生地の 1/10 程度を飾り用に取り、ココアを混ぜて平たくし、好きな型で抜いて 8 個作る。
- ③残りの生地とあんをそれぞれ 8 等分し、平たくのばした生地であんを包み、②を飾り付ける。蒸し器にオープンシートを敷き、間隔をあけて並べ、10～12 分蒸す。