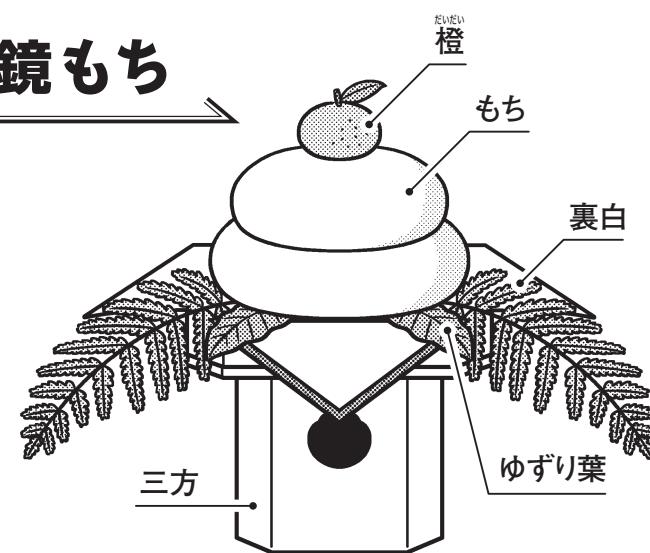


たのしくたべようニュース

鏡もちと鏡開き

正月は、1年で最初の行事です。1年の始まりを祝い、一家の健康と幸せを祈ります。正月には、鏡もちをお供えする家庭も多いかと思います。正月にお供えする鏡もちと鏡開きについて、見てみましょう。

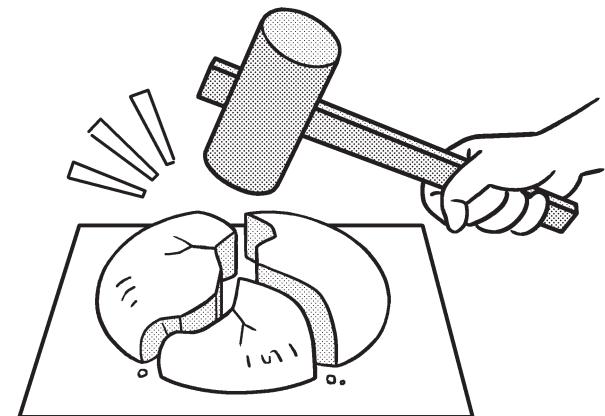
鏡もち



鏡もちは、年神様を迎えるために神仏の前や床の間などに飾ります。丸い形にした大小2つのもちを重ねて三方にのせ、^{だいだい}橙や裏白、ゆずり葉やこんぶ、くし柿、伊勢えびなどを飾ります。この飾りには、それぞれ意味が込められ、例えば橙には、「代々家が続くように」といった意味があります。飾るものや飾り方は、地域や家庭によって異なります。

鏡開き

鏡開きでは、1月11日に年神様にお供えしていたもちをおろして、木づちなどでたたいて小さくし、おしるこなどにしていただきます。お供えしたもちなので、刃物で切ることは避けます。もとは武家社会の風習で、鎧や兜などの具足にお供えしたもちを、雑煮などにして食べたことが由来だそうです。もともとは、1月20日に行われていましたが、江戸幕府3代将軍徳川家光が20日に亡くなったため、11日に行われるようになったといわれています。地域によっては、15日や20日に行われるところもあります。



鏡開きをしたものはどうするの？



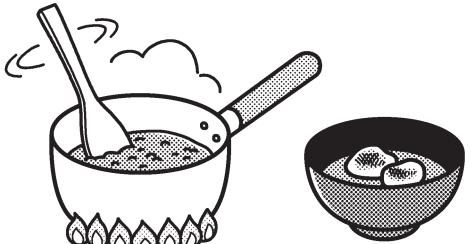
鏡開きをした後、細くなつたものは、おしるこにして食べます。ほかにも、油で揚げて、かきもちにしたり、雑煮にしたりして食べます。

市販のあんで手軽につくろう

おしるこ

材料(4人分)

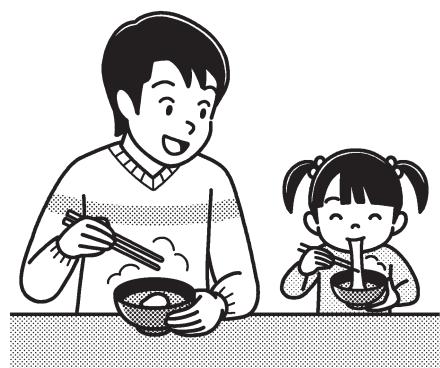
市販のこしあん、またはつぶあん	400g
水	400mL
もち	好みの量
塩	少量(1~2g)



つくり方

- ① あんと水を鍋に入れ、こげないように煮溶かして、塩を入れます。
- ② もちを焼きます。
- ③ わんにもちを入れ、①を注いでできあがりです。

子どもたちに伝えたい年中行事と行事食



「行事」の「行」と「事」は、もともと「まつり」という意味があるといわれています。年中行事は、江戸時代の中期以降、一般庶民にも定着し、現在わたしたちが行っているような原型が次第にとのえられました。

年中行事と行事食は切り離せないもので、それぞれの行事には、食を媒介した健康への願いが込められているといえます。

監修 岐阜市立女子短期大学 健康栄養学科 准教授 長屋郁子先生