

『冬至になぜカボチャを食べるの?』

外販課 山島 秀章

冬至は1年の中の最後の「二十四節気」です

二十四節気は 1年を24に分けて季節の移り変わりをあらわしたもので、二十四節気全部羅列すると右のとおりです。全部読めますか？
24の季節の節（ふし）だから二十四節季と書くのかと間違いそうですが、二十四節気が正しいそうです。

冬至は、この日、北半球では太陽の高さが一年中で最も低くなり、昼が一年中で一番短く逆に夜が長くなります。この反対に昼が一番長く、夜が短いのは夏至です。昼と夜の長さが同じなのは春分と秋分です。



二十四節気一覧

春:立春	雨水	啓蟄	春分	清明	穀雨
夏:立夏	小満	芒種	夏至	小暑	大暑
秋:立秋	処暑	白露	秋分	寒露	霜降
冬:立冬	小雪	大雪	冬至	小寒	大寒

冬至については様々な言い伝えや風習が残されています

まず、よく言われていることとして、冬至にはかぼちゃやこんにゃくを食べて柚子湯に入る習慣があります。冬至にかぼちゃを食べるのには、中風（脳卒中）や風邪を引かないとか金運を祈願する意味があるようです。また、冬至かぼちゃは朝のうちに食べるとよいとか、四つ前（午前10時）に食べるとよいという地域もあります。「冬至にかぼちゃ」は現代的に解釈すると、緑黄色野菜の少ない冬にカロチンやビタミンの多く含まれるかぼちゃを食べ、風邪等への抵抗力をつけようとした先人の知恵だと言えます。実際にかぼちゃには、体内でビタミンに変化するカロチンがたっぷり含まれています。ビタミンAは、肌をツヤツヤにし、動脈硬化の予防（中風予防）になるだけでなく、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があるものです。

かぼちゃを食べて風邪知らず！

昔の日本では冬至のころになると秋野菜の収穫も終わって、食べられる野菜もほとんどなくなっていました。そこで元気に冬を越せるようにと願いを込め、栄養もあって保存もきくかぼちゃは特別に大切に、食べていたようです。冬にビタミンなどの供給源が不足した時代のかぼちゃは貴重なものだったといえます。今は保存しなくても季節が日本と逆のニュージーランドなどから輸入物が豊富に入ってきます。だから貴重品ではないけれど、この時期食べるといいですね。風邪予防のためにも。

なぜ？かぼちゃが金運かは、よくわかりません。かぼちゃは南京とも言いますが「なんきん」が「なん金」で金に通じるからでしょうか。

冬至に「ゆず湯」に入るわけ

寿命が長く病気にも強い柚子の木になって、柚子風呂に入って無病息災を祈る風習になったと言われています。実際、ゆず湯は風邪予防にも効果が高いようです。こんにゃくを食べるのは年間たまった砂下ろしをするためだとか…。

その他の言い伝え

冬至に「ん」のつく食品を食べると幸運が得られるという言い伝えがあります。

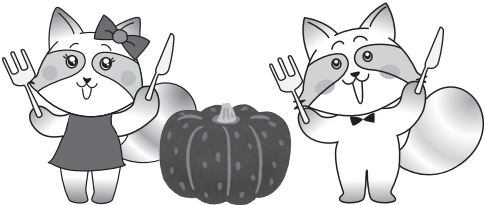
冬至の七種は「ん」が2つつくもので「なんきん（かぼちゃ）」「にんじん」「れんこん」「ぎんなん」「ぎんかん」「かんでん」「うどん（うどん）」でこれらを食べると病気にかからず、うどんは運（うん）・鈍（どん）・根（こん）に通じるので出世するといわれています。

悪運リセットの日

冬至は「一陽来復」の日でもあり、転じて悪いことばかり続いたあとでも、ようやく幸運に向う日とされます。南京を食べて幸運に向かいましょう。

「冬至に天気によければ翌年は豊作」「冬至に雷が鳴れば雨が多い」「冬至に南風がふけば地震・日照り・大雨」「冬至に雪が降れば豊作」という言い伝えも残っています。豆腐を食べたり小豆粥を食べる地方もあるそうです。

今年の冬至は12月22日です。この一年の悪かったことをすべてリセットして温かいゆず湯に浸かって、南京を食べましょう！



参考資料: <http://www.rcc.ricoh-japan.co.jp/rcc/breaktime/untiku/071120.html>

橋本のつづき

今回は中さん世例おめのお店紹介です。伊賀の代表的なお菓子である、かたきのお店平製菓さん。水がながまじつりと時間をかけて丹念に焼きに作られています。一枚一枚

精進め作られていて、こが伝つてきまね私も平製菓さんの俳風お好み焼が大好きです。全美味いのですが、中でも特にきなのが青のハシヨンス。青ののき青のき美味いといは

いにかり、なんも幸福気分になります。数量限定ですが心ばかりのお品だけですが、是非の機会に平製菓さんどうぞ。皆さん二十四節気でもまたか？私は読めないものデラホ

ラ笑記事書いた山島さんはうだたのしよかうになりま。かばや、栄養豊富で長持ちする痔でもりますの本店に重宝しすね。また、煮物やスープ、サラダや天ぷらなど色んな二

ユー取り入れることが、まの、使い勝手も良いですねー現代人は緑黄色野菜を摂取する機会が減っているといわれています。これを機に日の事を意識してみたいかなって思っています。



平木製菓 美味しいお店紹介

平木製菓

ホームガス課 中下 裕司

今回はいつもお世話になっている忍町にある銘菓『俳風お好焼』の平木製菓さんをご紹介します。

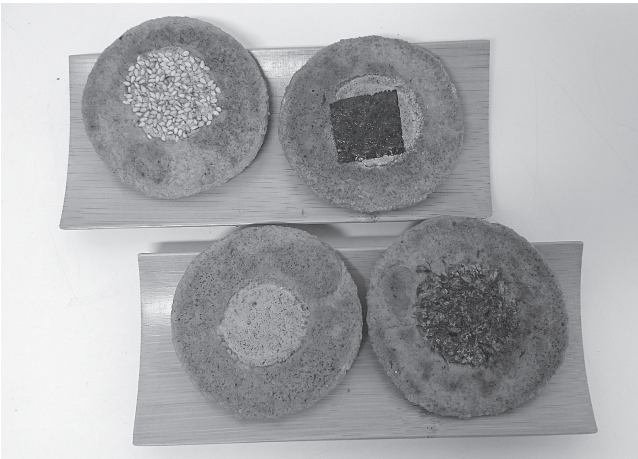
もともとは忍者の携帯食として生み出されたと言われる伊賀の**かたき**を現代風に食べやすく焼き上げた俳風菓は小麦粉を丁寧にじっくり焼いたおせんべいです。一枚一枚袋詰めされているので袋のままで小さく割って口に含んでいるだけで、優しくとけて懐かしい香ばしさとコクが広がる自然風味の逸品です。着色料、保存料などは勿論一切使用していませんし、バター、卵、乳製品も使用していません。素材を活かしたあと味の良い自然菓子は小さなお子様にも安心でおよ半年程度日持ちもします。

お味は4種類で、ごま、青のり、角のり、プレーンの詰め合わせです。色々な飲み物によく合いますし老若男女を問わずおいしく食べられます。

主に東京、銀座「歌舞伎座」をはじめ名古屋、大阪、京都、福岡の大劇場での販売と伊賀での工場直販、通販も行っています。

お芝居と共に半世紀続く歴史のある伊賀の伝統銘菓は年末年始のご挨拶、帰省のお土産にお勧めです。

下記工場へご来店の折に「アポロ新聞」をご持参下さい。お買い上げのお客様に心ばかりのお品がいただけるそうです。（数量限定有り）



本社工場 三重県伊賀市上野忍町2596
電話 0595-21-0981
フリーダイヤル 0120-1643-82
平木製菓 HP <http://hiraki-seika.jp/>