

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2021年2月1日
- 348号 -

暦の上では、もうすぐ立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

今年は新型コロナウイルスの流行により、例年以上に体調管理に気をつけなければなりません。

うがい、手洗いなどの感染対策をしっかりと行い、体調には十分に気をつけていきましょう。

二月二日の昼食は節分行事食を予定しています。ご期待ください。

節分行事食

大豆ご飯

天ぷら

酢の物

すまし汁

枝豆レアチーズ

節分の日が動き出す

豆まきなどの行事でおなじみの節分、節分はいつかときかれました二月三日と答える人も多いでしょう。

しかし、この日付は固定ではなく、二〇二一年には二月二日となります。三日でなくなるのは一九八四年二月四日以来で三十七年ぶりです。二日になるのは一八九七年二月二日以来で二四年ぶりのことです。どうしてこのようになるのか、簡単にまとめます。

節分は季節を分けるという意味の雑節で、本来は各季節の始まりである立春、立夏、立秋、立冬の前日それぞれを指すのですが、そのうち立春の前日だけが残ったものとされています。つまり、立春が定まれば節分もその前日として定まります。

立春

では立春はというと、春分や秋分と同じく二四節気の一つで一年ごとでは一太陽年三六五、二四二二日と一年 三六五日の差から約六時間ずつ遅くなる一方、うるう年には四年前より少し早くなるというパターンです。

こうして、しばらく二月四日の中に納まっていた立春の日が二〇二一年には二月三日へ移り、その前日の節分も連動して二月二日へ移ったのです。

立春大吉豆腐

最近、「立春大吉豆腐」という言葉を聞くようになりましたが、これは二〇〇三年頃に、出雲大社相模分祠・分祠長がある古い文献に節分に豆腐は身を清める」と記されていたのを見つけたことにより、「立春」と「夏越」におとろふを...と提案したことから始まったというようです。

もともと、古来より白い豆腐には、邪気を追い払うほどの霊力が宿ると伝えられていましたが、文献の中に記されていたことにより、本当に縁起が良いのだと多くの人に受け入れられたようです。なかでも、立春の前日である節分に食べる豆腐は、健康な体と幸福を呼び込むと言われています。この節分と立春に食べる豆腐のことを「立春大吉豆腐」と呼びます。邪気を追い払うと言われているのは白い豆腐なので、お醤油の色に染まらない白のままの状態の豆腐を食べるのが良いとされ、藻塩などをかけて食べて頂くことをおすすめしているようです。

豆乳で手作り豆腐

材料

豆乳(無調整) 600ml にかり(原液タイプ) 10~15ml

水 30ml

作り方

- ① 耐熱性のタッパーや陶器の器などによく冷やした豆乳とにかりを注ぎ、混ぜ合わせます。(冷たい豆乳でないとにかりと反応して固まってしまうので必ず冷やしてください。)
- ② ラップをして蒸気のあがった蒸し器で弱火で15分蒸します。
- ③ 固まったら火を消し、蓋をしたまま約10分おきます。
- ④ そっと冷水に取り、30分ほどさらして完成です。