

# 節分のお話

節分とは、「季節を分ける」という意味で、各季節が始まる前日を指します。特に立春は1年のはじまりとして重要視され、今では、立春の前日を節分と呼んでいます。

昔から、季節の変わり目は悪い気が入りやすいと言われ、その悪い気を「鬼」にたとえ、福を取り込む行事として定着しました。

## ★節分の食べ物★

福豆	鰯	恵方巻
<p>「魔の目を射る」、「魔を滅する」という意味で炒った豆をまき、病気知らずの1年を過ごせるように年の数だけ食べる。</p>	<p>鬼は焼いた鰯の匂いを嫌うという言い伝えがある。また、鰯の頭を柵の小枝に刺して飾ると鬼を追い払うとされている。</p> 	<p>七福神にちなみ、恵方巻には7種類の具材を入れるとよいとされている。その年の恵方を向いて、丸ごと1本を無言で食べると願いが叶うという言い伝えがある。</p>

## ★こども園 おすすめレシピ 鰯の満点揚げ★

### 《材料 大人2人分》

- ・鰯のすり身…80g
- ・白身のすり身…60g
- ・木綿豆腐…40g
- ・人参…1/3本くらい
- ・ピーマン…1/2個くらい
- ・玉ねぎ…1/2個くらい
- ・生姜(チューブでも)…少々
- ・ごぼう…1/8本くらい
- ・さつまいも…1/4本くらい
- ・片栗粉…大さじ2杯強
- ・塩こしょう…少々
- ・揚げ油…適量
- ・お好み焼きソース…適量

### 《作り方》

- ①木綿豆腐は、ザルにあげて水気を切る。人参、ピーマン、玉ねぎ、ごぼうはみじん切りにする。生姜はすりおろしておく。さつまいもは水にさらして、粗みじん切りにする。
- ②ボウルに鰯のすり身、白身のすり身、①を入れ、塩こしょうをして混ぜ、片栗粉を入れてさらに混ぜる。
- ③②を小判型に成型し、油でこんがり揚げる。中に火が通ったら、油を切り、器に盛り付け、お好み焼きソースをかけて、出来上がり。

