



2月の献立

節分の豆はどっち？ 大豆 VS 落花生

2月に入って最初の行事が節分です。豆まきの豆は大豆…とイメージしますが、実は、日本列島は“大豆派”と“落花生派”で真っ二つに割れているのです。私たちが住んでいる岡山のある中国地方、関東、関西、四国、九州は大豆派。北海道、東北、信越、九州の宮崎、鹿児島は落花生派です。



ちなみに、落花生の名産地である千葉はというと…大豆派でした。



主に雪国で落花生派が多くみられますが、これは、雪の中にまいた豆を拾うのは落花生の方が楽ですし、後で食べることを考えると殻に入った豆の方が衛生的である、という理由からだそうです。鹿児島と宮崎には、落花生の産地があり、特産品をアピールするという理由もありました。落花生派のスーパーマーケットでは、節分の時期には大豆の姿は少なく、代わりに落花生が並ぶのが一般的なようです。



では、豆まきのやり方を紹介します。

- ①鬼は夜現れるとされていますので、夜に豆まきをしましょう。
- ②豆まきの直前まで升に入れて神棚に供えますが、神棚がない場合は、自分より目線よりも高い所に白い紙を敷いておきます。
- ③家族全員の無病息災を祈る為、家族全員がそろってから始めます。
- ④鬼を追い出す為、玄関や窓を開けて「鬼は外！」とかけ声をかけながら、部屋の奥から玄関に向かって順に豆を投げます。
- ⑤玄関までまき終わったら、鬼が家の中に戻ってこないように、すぐに玄関や窓をしめます。
- ⑥「福は内！」のかけ声とともに、部屋の中に豆をまきます。



豆まきが終わったら、年の数だけ豆を食べます。大豆をまく地域では、まいた大豆とは別に食べる用の豆を用意しますが、落花生の場合は、拾い集めて食べます。殻付きなら中身が汚れていません。また、落花生1つを「1個」として考えるので、実際には年齢以上の豆を食べることになります。

古来、日本では『米、麦、ひえ、あわ、大豆』の五穀に、穀霊と呼ばれる精霊が宿り、鬼払いにはその中で一番大きな大豆を使うようになったとされています。その由来からみても、大豆よりも大きな落花生をまくことは、違和感がないように感じられます。

幼稚園の豆まきは2月3日です。みんなで魔(ま)の目(め)に炒(射)った豆をぶつけて、節分行事を楽しみたいと思います。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	水	きのこの田舎うどん	じゃが芋青のり焼き・豆乳ごまドレッシングサラダ	うどん・里芋・ごま油・じゃがいも・オリーブ油・純米酢・ドマ・黒砂糖	木綿厚揚げ・だし割り・出し昆布・青のり粉・豆乳	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじ・なめこ・青ねぎ・キャバツ・胡瓜・ゴソ	350	9.5	12.8	55.6	2.0
2	木	人参ごはん	さばのねぎしょうゆ焼き・かぼちゃ納豆・味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・ドマ・黒砂糖・里芋	いりこ・油あげ・サバ・納豆・出し昆布・だし割り・味噌	人参・青ねぎ・南瓜・玉葱・なめこ	411	21.0	13.2	56.3	1.7
3	金	節分/鬼っこごはん	たくあん納豆・レンコン煮なます・そうめん汁・食べるいりこ	発芽玄米・ドマ・ごま油・純米酢・黒砂糖	いりこ・蒸し大豆・納豆・かつお節・油あげ・出し昆布・だし割り・煮干し	キャバツ・人参・タア・大根・れんこん・椎茸・玉葱・白菜・青ねぎ	350	16.5	8.6	52.5	2.1
6	月	わかめごはん	あじの生葉しょうゆ焼き・キャバツゆかり和え・なめこ汁	発芽玄米・オリーブ油・ドマ・黒砂糖・純米酢	いりこ・炊きこみりめ・あじ・ツフルク・わかめ・油あげ・味噌・出し昆布・だし割り	生姜・キャバツ・人参・ゆかり・なめこ・玉葱・青ねぎ	347	18.6	10.1	47.2	2.4
7	火	舞茸ごはん	しらす納豆・大豆五目煮・ごぼうの味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖・ごま油	いりこ・塩昆布・納豆・しらす干し・蒸し大豆・木綿厚揚げ・豆腐・出し昆布・だし割り	舞茸・キャバツ・人参・いんげん・ごぼう・玉葱・青ねぎ	347	15.6	8.7	54.9	1.6
8	水	若布うどん	さつまいも小豆煮・はりはり漬け	うどん・里芋・薩摩芋・黒砂糖・ごま油・ドマ・純米酢	わかめ・油あげ・だし割り・出し昆布・ゆであずき	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・切干大根・胡瓜	374	10.8	7.8	71.6	2.3
9	木	いりこごはん	さけ塩焼き・おかか納豆・味噌汁	発芽玄米・ドマ・ごま油	いりこ・油あげ・鮭・納豆・かつお節・油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	人参・れんこん・いんげん・キャバツ・胡瓜・玉葱・キャバツ・青ねぎ	357	22.3	10.2	45.1	1.8
10	金	とうもろこしごはん	厚揚げの甘酢あん・もやし納豆・すまし汁	発芽玄米・純米酢・黒砂糖・片栗粉・油	いりこ・塩昆布・木綿厚揚げ・納豆・豆腐・出し昆布	ゴソ・玉葱・ピーマン・人参・ツカガ・太もやし・胡瓜・ゆかり・えのき・青ねぎ	391	16.7	11.1	55.6	2.8
13	月	黒米ご飯	さばの味噌だれ・さつまいも納豆・すまし汁	発芽玄米・黒米・オリーブ油・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・油あげ・サバ・味噌・納豆・わかめ・出し昆布	玉葱・人参・青ねぎ	395	20.1	12.0	55.8	2.1
14	火	枝豆ご飯	高野豆腐の煮物・かぼちゃサラダ・豆乳鮭汁(ハト人参)	発芽玄米・こんにやく・里芋・黒砂糖・純米酢・オリーブ油・ツチ	いりこ・高野・鮭ほぐし・豆乳	枝豆・椎茸・人参・いんげん・キャバツ・キャバツ・ゴソ・白菜・玉葱・人参・ブロッコリー	459	18.8	13.2	67.5	3.3
15	水	しっぽくうどん	キャバツとコンソメサラダ・じゃがいもオイル焼き	うどん・里芋・ソニックマヨネーズ・じゃがいも・オリーブ油	油あげ・だし割り・出し昆布・しらす干し・青のり粉	玉葱・大根・人参・椎茸・青ねぎ・キャバツ・ゴソ	362	10.1	15.2	52.6	2.0
16	木	鮭ご飯	さわらの蒲焼き・たくあん納豆・豆腐の味噌汁	発芽玄米・ドマ・黒砂糖・ドマ	いりこ・鮭ほぐし・さわら・納豆・かつお節・豆腐・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	キャバツ・人参・タア・玉葱・青ねぎ	367	22.7	9.7	48.0	1.9
17	金	おこわ風ごはん	厚揚げと里芋の煮物・ヒジキサラダ・田舎汁(具材を大きく切る)	発芽玄米・ごま油・里芋・板こんにやく(黒)・黒砂糖・じゃがいも・純米酢・こんにやく	いりこ・高野・油あげ・木綿厚揚げ・芽ヒジキ・かつお節・味噌・出し昆布・だし割り	椎茸・人参・いんげん・ほうれん草・れんこん・青ねぎ	349	13.6	8.2	57.7	1.5
20	月	ゆかりごはん	さけ塩焼き・初初納豆・豆腐の味噌汁	発芽玄米・ごま油・長芋	いりこ・炊きこみりめ・鮭・納豆・削りぶし・豆腐・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	人参・太もやし・なめこ・玉葱・青ねぎ	355	22.1	9.4	46.0	1.6
21	火	たくあんご飯	ツナじゃが炒め煮風・キャバツ磯和え・味噌汁	発芽玄米・ドマ・じゃがいも・オリーブ油・黒砂糖	いりこ・油あげ・ツフルク・大住・ちりめん(瀬戸内)のり・木綿厚揚げ・出し昆布・だし割り	タア・玉葱・人参・枝豆・キャバツ・胡瓜・白菜・青ねぎ	354	15.4	8.8	57.7	1.8
22	水	重ね煮野菜うどん	キャバツとコンソメ・さつまいも小豆煮	うどん・里芋・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・薩摩芋	木綿厚揚げ・いりこ・出し昆布・しらす干し・ゆであずき	蕪・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャバツ・ゴソ	373	10.9	5.0	74.7	2.9
24	金	とうもろこしごはん	じゃが芋とカレー煮・ゆかり納豆・味噌汁	発芽玄米・じゃがいも・オリーブ油・カレー粉・里芋	いりこ・塩昆布・木綿厚揚げ・大豆シチ・納豆・わかめ・出し昆布・だし割り・味噌	ゴソ・カワラ・人参・キャバツ・ゆかり・胡瓜・白菜・青ねぎ	346	13.1	7.9	58.0	2.2
27	月	菜飯	さばの生葉しょうゆ焼き・うめ納豆・味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・ドマ・黒砂糖	いりこ・菜めし・塩昆布・サバ・納豆・わかめ・油あげ・出し昆布・だし割り・味噌	生姜・キャバツ・人参・刻み梅・玉葱・白菜・青ねぎ	378	20.4	13.8	46.5	2.2
28	火	ピラフ	かぼちゃとちりめんの大学炒め・キャバツとわかめ和え物・味噌汁	発芽玄米・ごま油・オリーブ油・ドマ・黒砂糖・純米酢・じゃがいも	いりこ・ツフルク・大住・ちりめん(瀬戸内)・わかめ・味噌・出し昆布・だし割り	コーン・グリーンピース・パセリ粉・ホウチキ・キャバツ・人参・玉葱・椎茸・青ねぎ	352	10.9	6.9	63.1	1.9