節分の行事食

恵方巻

節分とは季節の節目であり、年に 4 回あります。

旧暦では春が 1 年の始まりとされていたため、立春前日の節分が特に大事とされていました。

昔は季節の分かれ目には邪気が入りやすいと考えられており、邪気払いをするようになりました。

そのため、節分には豆まきをしたり、「焼い嗅がし」という焼いたイワシの頭をヒイラギにさしたものを玄関に飾りつけたりします。

材料(4 本分)

【すし飯】

米：2 合

酒：大さじ 1

だし昆布：5g

A
- 米酢：大さじ 4
- 砂糖：大さじ 3
- 塩：小さじ 2/3

【高野豆腐の煮物】

高野豆腐：2 個

(6.5×5.5cm)

B
- だし汁：1 カップ
- 砂糖：大さじ 1
- 酒：大さじ 1
- 薄口しょうゆ：小さじ 1

【だし巻き卵】

卵：4 個

砂糖：大さじ 2

だし汁：大さじ 2

塩：少々

油：大さじ 1

今回は基本の具材を
使用しています！
アレンジレシピも
楽しんでください♪

作り方

【すし飯】

1. 米をとぎ、ザルにあげて 10 分おく。炊飯器に入れて分量の水を加え、だし昆布、酒を入れて炊く。
2. A を混ぜ合わせて 30 分以上置く。
3. 炊きあがったごはんを寿司桶（ボウルやバットでも OK）に入れ、2 を加えて切るように混ぜる。
4. なじんだらうちわなどであおいで上下返す。
5. さっと混ぜ、うちわであおいだら、濡れ布巾をかけて人肌くらいに冷ます。

【高野豆腐の煮物】

1. 高野豆腐は水につけて戻し、水気を絞る。
2. 鍋に B を入れ、煮立ったら 1 を入れて煮汁がなくなるまで煮る。縦に 6 つに切る。

【だし巻き卵】

1. ボウルに卵、砂糖、だし汁を入れて混ぜ、ザルで濾す。
2. 卵焼き器に 1 の 1/10 量を流し入れて手前から奥に巻いて焼く。これを 5 回繰り返し、2 本分焼く。
3. 1 本を縦に 4 等分に切る。

お肉や海鮮のほか、ツナや野菜を入れたサラダ巻きなど具材は何でも OK！
また、海苔ではなくお肉や卵で巻いつもと違う恵方巻ができます。

材料(4 本分)

【かんぴょうの甘煮】

かんぴょう(乾):10g

塩:少々

C
- 薄口しょうゆ:大さじ 1
- 砂糖:大さじ 1
- だし汁:1/2 カップ

【しいたけの甘煮】

干ししいたけ:4 枚

D
- 濃口しょうゆ:大さじ 1
- 砂糖:小さじ 1/2
- だし汁:1/2 カップ

【恵方巻(えほうまき)4 本分】

すし飯:2 合分

寿司のり(干しのり):全型 4 枚

かんぴょうの甘煮:80g

しいたけの甘煮:4 枚

高野豆腐の煮物:2 枚

だし巻き卵:2 本

きゅうり:1 本(縦 1/4 に切る)

焼きアナゴ(市販品):2 枚
(頭と尾を切り、縦に切る)

桜でんぶ(市販品):大さじ 4

恵方巻(えほうまき)

江戸時代ごろから商売繁盛(しょうばいはんじょう)や節分(せつぶん)をお祝いする目的で食べられていました。
丸かぶり寿司とも言われ、切り分けずに 1 本丸ごと食べます。
その年の「恵方(えほう)」を向き、無言で一気に食べることで願いが叶うとされています。また、七福神にちなんで 7 種類の具を入れると縁起(えんぎ)がいいとされています。
1980 年代からコンビニ等で売り出したため全国に広まりました。

作り方

【かんぴょうの甘煮】

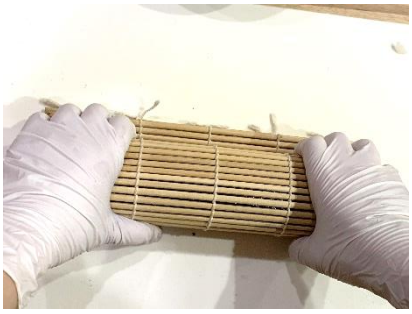
1. かんぴょうはさっと水洗いして、塩をまぶしてもみ、流水でよく洗う。
2. 鍋に水とともに入れて、軟らかくなるまでゆでる。C を入れて、時々上下を返しながら煮汁が少し残る程度まで煮る。

【しいたけの甘煮】

1. 干ししいたけは水につけて戻し、軸をとる。

※しいたけの戻し汁はだし汁として、しいたけの甘煮やかんぴょうの甘煮、高野豆腐の煮物やだし巻き卵に使うので、捨てない。

2. 鍋に 1 のしいたけとだし汁を入れて煮る。煮立ったら砂糖を入れて 4、5 分煮、しょうゆをくわえて煮汁が少し残る程度に煮る。冷めてから 1 cm幅に切る。

【恵方巻(えほうまき)】

1. 巻きすにのりを置く。手前はのりいっぱいに、向こうは 2 cmほどあけて酢飯を平らに広げ、厚さを均一にする。
2. 手前からきゅうり、だし巻き卵、高野豆腐、あなご、かんぴょう、しいたけ、桜でんぶの各 1/4 量を順に置く。
3. 両手の親指を巻きすの手前裏にあて、のりの両端ごと持って、巻きすを起こすようにしながら具を指先で軽く押さえながら、寿司飯の向こうに一気に持っていって巻く。半回転させて形を整える。
4. 巻き終わりを下にして皿に置き、のりをなじませる。