

とうじ 冬至の行事食

かぼちゃのいとし煮



材料

かぼちゃ: 1/4 個
ゆであずき: 50g
砂糖: 大さじ 2
しょうゆ: 小さじ 1

とうじ
冬至とは北半球では 1 年のうちで太陽が最も低い位置になる
日で、昼が最も短く、夜が最も長い日になります。
また、とうじ
冬至は太陽の力が 1 番弱まる日で、この日を境に再び
力がよみがえ
甦ってくることから、太陽が生まれ変わる日と言われ、古
くから世界各地でとうじ しゆくさい
冬至の祝祭が盛大に行われていました。
日本では、とうじ
冬至の日には柚子湯に入り邪気をはらい、かぼちゃ
を食べてむびょうそくさい
無病息災を祈ります。

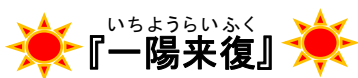
作り方

1. かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
2. かぼちゃの皮を下にして鍋に並べる。(※重ならないようにする)
3. 1 に半量の砂糖をまぶし、少し置いておく。
4. かぼちゃの半分の高さまで水を加え、中火にかける。
5. 沸騰したら火を弱めて、蓋をして 7~8 分煮る。
6. 蓋をとり、あずきと残りの砂糖としょうゆを加えて、弱火で 2~3 分煮る。



とうじ
冬至には「ん」がつくものを食べると
「運」が呼び込めると
言われています！！

- ・なんきん ・かんてん
- ・きんかん ・ぎんなん
- ・にんじん ・れんこん
- ・うどん(うどん)



とうじ
冬至の翌日から日が延びるため、とうじ いん
冬至は陰の極みで、翌日から再び陽にかえると考えられてきま
した。

それをいちようらいふく
それを「一陽来復」といい、この日を境に運が向くとされています。

ゆずゆ いちようらいふく
柚子湯に入るのは、「一陽来復」の運を呼び込む前に厄払いをするための禊ぎとして身を清めたと
されています。

ゆず ゆうず とうじ とうじ
「柚子」=「融通」がきく、「冬至」=「湯治」に通じて縁起もいとされていました。

ゆずゆ そくしん かんわ
柚子湯には、血行を促進して冷え性を緩和したり、体を温めて風邪を予防する効果があります。