

くすのき栄養だより

2022年3月

2022年の『春分の日』は3月21日です。春分の日
は、太陽が赤道にあり、地球のどこにいても昼と夜
の長さが同じになる日です。

しかし厳密にいうと実際には昼の方が14分間長いそ
うです。今月のテーマは、そんな春分の日に食される
『ぼたもち』についてです。

日本では、春分の日と秋分の日を中心として7日間
はお彼岸としてお墓参りをし、先祖を供養する風習が
あります。その際お供えものとされるのが、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」で
す。この二つ、どう違うのか、知っていますか？

漢字では『牡丹餅』『お萩』と書くことからわかるように、春の花である「牡丹
(ぼたん)」、秋の花である「萩(はぎ)」に見立てて名付けられたと言われています。ど
ちらも、もち米を蒸すか、あるいは炊いた後につぶし、それを丸めてあんこで包んだ
和菓子です。しかし、もともとは違いがありました。「ぼたもち」は、牡丹の花のよ
うに大きい丸い形で作られ、「おはぎ」は萩の花のように細長い俵型のような形で作ら
れていたそうです。さらにあんこにも違いがあり、秋の「おはぎ」は、収穫したばかり
の皮が柔らかい小豆を利用するため、そのまま皮も潰して食べられる粒あん、春の
「ぼたもち」は小豆の皮が固くなってしまっているため、皮を取り除いたこしあんが
使われていたと言われています。

また、お彼岸にぼたもちやおはぎをお供えする理由は、その昔、赤い色をした小豆
は魔除けになると考えられていました。この小豆と、当時貴重品であった砂糖を利用
してぼたもちを作り、ご先祖様への感謝の気持ちと家族の健康を願ったとされていま
す。お彼岸のお供えにぼたもちしかし、甘い物の食べ過ぎには注意が必要です！

くすのき健康養センターでは、誰でも簡単で手間いらずの『**おてがルンルン♪
料理**』（無料動画）を申込者限定で配信中です。第5弾は、**トマトジュースで作る、
簡単にバランスの取れたメニュー**をご紹介します。詳しくは下記 URL をご参照ください。た
くさんのご応募をお待ちしております。

HP お申込フォーム https://www.osaka-shoin.ac.jp/gs/khn_form1

