

生活にちょっと役立つ  
**うんちく話**  
かがみ びら  
**鏡開き**

「**鏡開き**」は、年神様に供えた“**鏡餅**”を開いて、お雑煮やお汁粉にして食べることで“**家族円満**”を願う行事です。

●なぜ“**鏡餅**”と呼ばれているの？ なぜ“**開く**”のか？

「**鏡餅**」という名称は、お餅の丸い形が昔の“**鏡の形**”に似ているところからきています。昔、“**三種の神器**”であった鏡は神が宿る神聖なものとされ、神事などに用いられていました。そこから、鏡餅は年神さまへのお供えとして飾られるものとなりました。

また、なぜ「**開く**」のかについてですが、「鏡開き」の風習は武家から始まったもので、武家だけに、鏡餅を刃物で“切る”ことは切腹を連想させるため敬遠され、代わりに手や木づちで割ったり、砕いたりしていました。

その際、“割る”も忌み言葉であったため、『開く』という言葉が適当ということで用いられるようになったそうです。

「鏡」は“円満”を意味し、「開く」は“末広がり”を意味するそうです。

●どうして「**鏡開き**」が来る前にお餅を食べたらいけないの？

どうせなら、1日でも早く「鏡餅」を食べたほうが固くならず美味しくと思いませんか？でも、鏡餅は年神様へのお供え物なので、年神様がいらっしゃる間は食べてはいけません。

この年神様が家々に滞在している期間のことを『**松の内**』と呼び、松の内が明けてから鏡開きを行うのが通例です。

●鏡餅はお供えするだけではダメ！

「鏡餅」には年神様が宿るものだと考えられているため、お供えするだけでなく、開いて食べることでお正月に一区切りつけることにもなります。神様のお下がりを食べてこそその鏡餅ですので、忘れずに「鏡開き」をして美味しくいただきます！

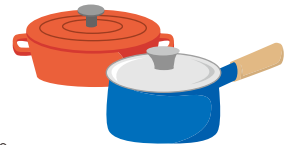
『**鏡開き**』はとても縁起の良いことなので、ぜひ「この1年が良い年でありますように！」との願いをこめてお餅をいただきます。



歯とカラダが喜ぶ **カルシウムたっぷりの健康お料理教室**

1日に600mg 必理といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろ

ろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介しします。きちんと摂取するにはどういう食事したら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考にさせていただきますね。



今回ご紹介のお料理

れんこんと  
高菜の煮物



材料(2人分)

- れんこん(角切り).....200g
- 高菜漬け.....50g
- 豚もも薄切り肉.....50g
- しょうが.....1/2かけ
- 油.....大さじ1/2
- 水.....2と1/2カップ
- A みりん.....大さじ1と1/2
- しょうゆ.....大さじ1

1人分 カルシウム 62mg エネルギー 187kcal  
ビタミンC 56mg 塩分 2.9g

作り方

- ① 高菜は3cm長さに切る。豚肉は5cm幅に切り、しょうがは薄切りにする。
- ② なべに油としょうがを熱し、豚肉を加えていたため、肉の色が変わったら高菜を加えていためる。
- ③ 油がまわったらAを加え、煮立ちかけたられんこんを大きいまま加え、火を弱めてアクを除き、煮立たせないくらいの火加減で、ふたをせずに味がなじむまで煮る。途中、煮汁が減ってきたら水か湯を補う。
- ④ れんこんは食べやすい大きさに切り、高菜、豚肉、しょうがとともに器に盛りましょう。