



三協石油便り

立冬とは、一年を 24 等分した二十四節気(にじゅうしせっき)のうちの一つで、暦の上で冬が始まる日とされています。

実際には 11 月の初めですから、まだ冬というには少し早いですよね。

立冬の一つ前が「霜降(そうこう)」です。

霜降は、霜が降り始める頃といわれていますね。

立冬のあとは「小雪(しょうせつ)」です。

そして、「大雪(たいせつ)」、「冬至(とうじ)」へとつながります。

霜降→立冬→小雪→大雪→冬至 と、だんだん冬らしくなっていきますね。



冬至の七種(ななくさ)

冬至の風習の 1 つに「運盛り」というものがあります。

古来から日本には、季節の節目などに、お供え物を飾る(盛る)風習があります。

たとえば、ひな祭りには菱餅、十五夜には月見だんごなどといったものです。

その風習のひとつに、冬至の運盛りがあり、冬至の七種と呼ばれる食べ物をお供えしていました。

【冬至の七種(ななくさ)】

- ・南瓜(なんきん)※かぼちゃ
- ・蓮根(れんこん)
- ・人参(にんじん)
- ・银杏(ぎんなん)
- ・金柑(きんかん)
- ・寒天(かんてん)
- ・饅頭(うんどん)※うどん



一見すると共通点が浮かびませんが、よく見ると「ん」という文字が 2 回ずつつく食べ物なのです。

つまり、「ん=運」のつく食べ物をお供えしていたということです。

寒さの厳しくなるこの時期には、脳卒中になったり、風邪に罹る人が増加しますが、これらの病気を予防するのに冬至の七種はとても適しています。

冬至の七種で冬を乗り切りましょう！

ぎんなんの味噌粕漬け

ぎんなん、と言えば煎って塩で食べたり、茶わん蒸しに入れたり、という食べ方が多いと思いますが、今回は味噌粕漬けをご紹介します。お酒のおつまみなどにいかがでしょう。

材料 銀杏 80粒に対し
味噌 140グラム 酒粕 210グラム
味醂 65cc 塩 少々+小さじ1



①銀杏の殻割り器かペンチで殻を割って中身を取り出す



②薄皮はこの時点ではついたままで大丈夫



③なべにぎんなんを入れ、ひたひたの水と塩少々を入れて煮る



④茹だったら、水をきり、薄皮を剥く



⑤味噌、酒かす、みりん、塩小さじ1を混ぜる

⑥容器に⑤の1/3を敷き、ガーゼを敷き、ぎんなんの半分を置き、また、⑤の1/3を入れ、またガーゼを敷き、ぎんなんを置き残りの⑤を入れ、漬ける

4、5日後から食べて良い。漬かったら、取り出す

* 固豆腐、卵の黄身、魚、いか、みょうがやうど、菜の花など、野菜を漬けてもおいしい

* 粕は柔らかいタイプの方がいい。味噌粕の床は何度も繰り返し使える

ガス器具販売
工事見積無料

三協石油有限公司

川越市今福 2776-2

049-243-4014