

2021年の節分は、37年ぶりに日付が変わります

現代は国立天文台の観測によって「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を立春としています。立春が動けば、節分も変動します。

【由来】

節分とは、「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」です。立春の前日ですが、立春の日付は年により異なるため2月3日とは限りません。鬼を追い払う行事は、「おにやらい」(追儺)という宮廷の行事が発祥だそうです。殿上人(てんじょうびと)と呼ばれる身分の高い貴族が、桃の弓、葦の矢を持ち、鬼に扮した家来たちを追いかけて逃走させる...というものでした。おにやらいは、宮中ではだんだん廃れて行われなくなるのですが、各地の寺社が形を変えつつ受け継ぎ、庶民にも浸透していきました。

【諸説】

豆は「魔を滅する=マメ」に通じ、語呂がいいから
・中国の医書「神農本草経」に、「豆は鬼毒を消して痛みを止める」とあるため
・五穀(米、麦、アワ、キビ、豆)の中では一番、投げつけると痛いから
もともと日本には、散供(さんぐ)という、穀物をばらまくことでお祓いやお清めをする考えがありました。神社などで散米(さんまい)をする光景は今もまだあるそうです。豆まきには「鬼を打ち払う」意味と、「豆を投げ与えて恵み、静まってもらう」という、2つの意味が込められています。五穀には霊力があり、まいた場所は清められ、聖域になる...という考えです。だからこそ、「福は内」では室内にも向かって投げるし、拾って食べるみたいです。

【2021年の方角は】

南南東やや南

【正しい豆まきの方法】

豆をお供えしておき奥の部屋からまいていく。年齢の数だけたべる。



2月旬の野菜

○今旬の野菜

ふきのとう、キャベツ、ねぎ、大根、水菜、春菊、小松菜などがあります。私は、その中で春菊について調べてみました。

春菊は体によくキク!!

ふるさは地中海沿岸

春に咲く花がキクに似ていることから名付けられ、日本には室町時代に伝わりました。若い葉や茎を食べますが、ふるさとのヨーロッパではおもに観賞用に育てられているそうです。

独特の香りが胃もたれを解消!

独特の香り成分は自立神経に作用し、たんやせきをおさえ、胃腸のはたらしきを活発にします。食物繊維も多いので便秘も整えてくれます。

バツグンの栄養価!

体の粘まくを丈夫にし、かぜ予防にも役立つカロテンはほうれん草と同じくらいあります。また、葉酸、ビタミンKが豊富で、ビタミンB2、C、Eなども含まれます。

ミネラル(無機質)も補給!

カルシウム、鉄、銅など体の調子を整えるミネラルが多く含まれています。

春に咲く花はとてもきれいです。花をつける前に食べてしまいます。西日本では「きくな」ともよばれます。カロテンは油やたんぱく質と一緒にとると吸収がよくなるので、いためものに加えたり、豚しゃぶなどの付け合わせとして食べるのがおすすめです。

