

初午(はつうま)といなり寿し



2月の節分では、「鬼は外、福は内」と大きな声とともに行う豆まきがお馴染みですが、コンビニやスーパーでよく見かけるようになった恵方巻も今ではすっかり全国区になりました。そのほかにも、主に西日本で多いようですが鰯を食べたり、柊鰯(ひいらぎいわし)を飾ったりと、全国各地には節分に関わる習わしが多くあります。

【初午といなり寿し】

2月といえば豆まきや恵方巻が有名ですが、実は2月にいなり寿しを食べる風習があることを皆さんはご存知でしょうか。2月最初の午の日を初午(2020年は2月9日)といい、五穀豊穡、商売繁盛、家内安全などを願うお祭りが全国の稲荷神社で行われます。稲荷神社といえばキツネですね。俗にキツネは油揚げが大好き。初午の日には、油揚げや油揚げに寿司飯を詰めたものをお供えしました。

一口にいなり寿しといっても、関東と関西でいろいろ違いがあります。まず呼び名ですが、関東ではいなり寿し、関西ではお稲荷さんと呼ばれることが多いようです。形は関東では米俵に見立てて俵型、関西ではキツネの耳に見立てた三角形が主流です(諸説あります)

味付けは、関東では油揚げを醤油と砂糖で甘辛く煮て、中身はシンプルな酢飯を詰めたものが多く、関西では薄めの味付けで、中のご飯は五目飯などの混ぜご飯が多いようで、五目いなりとも呼ばれています。ちなみに、私の実家のいなり寿しは、少し甘味が強い酢飯だけの関東風でした。運動会や遠足のお弁当、家族や親せきが集まった時にお祝いとして食べることも多く、いなり寿しと聞くと昔の幸せな記憶がよみがえってきます。



【油揚げの栄養】

油揚げの栄養素でまず注目したいのはタンパク質です。油揚げは大豆からできていますが、大豆には良質なタンパク質が豊富に含まれています。タンパク質の質を評価するものに「アミノ酸スコア」というものがあり、100に近いほど質のよいタンパク質といえますが、大豆のアミノ酸スコアは肉、魚、卵と同じ100です。また、タンパク質以外では、カルシウムや鉄も含まれていますので、骨粗しょう症や貧血の方にお勧めです。最近の研究では、大豆のタンパク質には運動不足による筋肉の萎縮を抑制する効果もあるようです。大豆製品でもある油揚げは栄養価の高い食材といえます。また、油揚げは豆腐を油で揚げてできているので、比較的、脂質が多くエネルギーは高めです。その油揚げで作りたいなり寿しは1個約120kcal、2個でご飯1杯分と同じエネルギーがあります。一回の食事でたくさん食べられない方などは、少量で一度にエネルギー、タンパク質が同時に摂れるいなりずし寿しは適した食べ物だといえます(野菜などを加えると栄養バランスはさらにアップします)

最後にいなり寿しの食べ方をご紹介します。豆は年の数だけ食べ、恵方巻は恵方を向いて食べます(喉に詰まらせないように注意してください)。いなり寿しは…命の(い)、名を成すの(な)、利益を上げるの(り)の3文字にならい、3つのいなり寿しを食べると良いとされています。初午には是非、美味しいいなり寿しを召し上がり、願いを叶えてみてはいかがでしょうか！



副室長
管理栄養士
宮口 登