

# 1月3日(日)は 一年の健康を祈って!

## 三日とろろ を食べよう!

「三日とろろ」とは、お正月の3日目に長寿や、1年の無病息災を祈願してやまと芋や自然薯などの山芋を食べる風習です。整腸作用や滋養強壮効果に優れた山芋を食べる事で、年末年始のお酒やご馳走に疲れた胃腸をいたわる効果もあります。山芋をおろす時はタワシなどで擦って水洗いし、乾いた布で水分を拭き取ってから、ガスレンジなどで表面の細かいヒゲを炙ると、皮の風味とたっぷりの栄養を損なわずに調理できます。すり鉢に濃いめの味噌汁を少しずつ加えてのばすと、山芋本来のコクを味わえます。皮つきのまま冷凍保存して、凍ったまま擦りおろせば、手にねばねばもつかず便利で、ふわふわになり、生とは違う食感を味わえます!



### ◆処分方法

地域の社寺で「どんど焼き」などお焚き上げをすれば、それぞれのルールに従って持ち込んで処分することができます。15日前後に行うことが多いようです。社寺に持ち込めない場合は、ご自分でお清めをしてから処分することもできます。大きめの紙の上に正月飾りを置き、左、右、真ん中の順に清めの塩を振り、その紙で包み、一般のゴミとは別の袋に入れ、処分すればよいとされています。



### \* 正月飾り

#### ◆飾り始める日

28日と31日はそれぞれ「二重苦」、「一夜飾り」といって縁起が悪いと言われるされています。クリスマス後の27日までに飾るか、それが無理なら30日に飾るのがよいでしょう。

#### ◆取り外す日

年が明け、「松の内」が過ぎたら取り外します。地域にもよりますが、静岡では、松の内は1月7日とする地域が多いようです。

迎春2021

## お正月の 豆知識

## 1月7日(水)は 七草粥で邪気払い!

1月7日は「七日正月」といって、古くから朝に七草粥を食べる習慣があります。七草には邪気払いの意味があり、無病息災、長寿健康を願って食べますが、その他、お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。栄養豊富な青菜を消化のよいお粥で摂ることができる七草粥を食べることで、身体を癒す効果が期待できます。

### ◆春の七草に込められた願い◆

- |              |          |
|--------------|----------|
| 1 芹(せり)      | 競り勝つ     |
| 2 薺(なずな)     | なでて汚れを除く |
| 3 御行(ごぎょう)   | 仏様の御体    |
| 4 繁縷(はこべら)   | 繁栄がはびこる  |
| 5 仏の座(ほとけのざ) | 仏の安座     |
| 6 菘(すずな)     | 神を呼ぶ鈴    |
| 7 清白(すずしろ)   | けがれのない潔白 |

富士屋では、七草粥をお手軽に作ることができる「七草セット」を取り扱っています。一年の健康を祈願して、ぜひ七草粥に挑戦してみてください!



## \* あなたのおうちのお雑煮は?

日本全国、地域や家庭によって様々なお雑煮がありますが、静岡県のお雑煮に入れる定番の具材といえば、鶏肉と、里芋や大根、人参などの根菜。葉物は一概には言えませんが、静岡の京菜や焼津藤枝の水菜や白菜、富士の小松菜、ほうれん草などが一般的のようです。食べ慣れたいつものお雑煮も良いですが、今年はお雑煮を変えて、別の地域のお雑煮に挑戦してみたいかですか?



	関西風	関東風
味付け	白味噌	醤油
餅	丸餅	切り餅 (焼いてもOK)
主な具材	海老芋 (または里芋) 大根 金時人参 焼き豆腐	鶏肉 かまぼこ 小松菜 大根 人参