



家族の幸せ・健康を願う にほんの 行事食

第十回

節分と「恵方巻き」

【八木田紀子さんプロフィール】
薬剤師。「北九州根っこの会」代表、食と健康の情報を発信する「氣楽」主宰。
2/1（日）11：00から、「重ね煮料理講座～冬から春へ からだをととのえるおうちごはん～」を開催。会場は、氣楽（小倉北区田町16-12）。詳細は、☎093-383-8003へ。
<http://www.kiraku8.jp/>



新しい年となり、おせち料理、お雑煮、七草粥、鏡開きと続く行事食。あつという間に節分です。節分といえば「豆まき」ですが、今回は、今では一般的になった「恵方巻き」についてです。

学生時代、関西のスーパードアルバイトをしていました。節分になると、お客さまが必ず恵方巻きを購入されていきます。一人暮らしの方はもちろん、ご家族の方は人数分。売場には恵方巻きが山積み。あの頃北九州では体験したことがない恵方巻きを、下宿先で一人ほおばったことを記憶しています。

恵方巻きは、節分にその年の恵方を向いて太巻き（巻き寿司）を「丸かぶり」すると願いが叶（かな）い、無病息災や商売繁盛をもたらすとされる慣わし。恵方巻きを食べるようになったのは江戸時代の終わり頃で、大阪の商人が商売繁盛、無病息災、家内安全祈願として立春の前日の節分に「幸運巻寿司」を食べたのが始まりと言われています。その後この風習は一旦すたれ

ましたが、1970年代に大阪の海苔（のり）業界が行ったイベントで復活し、関西地方では一般的な風習となったようです。1990年代に「コンビニ」などで販売されるようになり、2000年以降には全国的に広がってこの時期に「予約受付中」の案内を目にするようになりました。

恵方巻きは、縁起よく七福神にちなんで7種類の具を入れ、巻き込んだ福を逃さぬよう、縁を切らぬよう包丁で切らず丸ごと1本、恵方を向いて無言で食べるとよいとされています。また、太巻きを鬼の金棒に見立てて、鬼退治ととらえる説も。

ここで豆知識。海苔は「1日2枚で医者いらず」といわれるほどビタミン、ミネラル、食物繊維、鉄分、カルシウムなどさまざまな栄養素を含む食品です。しかもローカロリー。私は、蒸し野菜を入れた簡単な手巻き寿司をよく作って食べます。

2月3日の節分、家族みんなが西南西を向いて、恵方巻きを丸かぶりしましょう。