



家族の幸せ・健康を願う

# にほんの行事食

第五回

八木田紀子さんプロフィール/自身のアトピーがきっかけで、漢方、中医学、マクロビオティック、望診法などの知識を習得。薬剤師、健康と食のコーディネーター、望診法指導士の肩書きを持つ。人間の根っことなる食・健康・環境のことをみんなで学び合う「北九州根っこの会」代表、食と健康の情報発信する「氣楽」主宰。



## なつかしい思い出の栗ご飯

暦の上で今日は処暑。「処」にはとまるという意味があり、暑さが治まってくる頃です。風はまだまだ暑いですが、朝夕は涼風が吹き、少しずつ秋らしくなってきました。

昔から奇数は陽の数字とされ、1番大きい「9」が重なる9月9日は陽が重なるので重陽。とてもめでたい日で「重陽の節句」としてお祝いし、不老長寿や子孫繁栄を願うように。菊は長寿をもたらすおめでたい花で、強い香りで邪気を祓うとされてきました。平安時代初期に宮中行事として菊の花を愛で、「菊酒」を飲む華やかな「菊花の宴」が行われていました。前夜

に菊に綿をかぶせ、9日の朝、夜露と香りのしみ込んだ綿で体を拭いて、不老長寿を願う「被せ綿」(きせわた)は、重陽の節句の行事。江戸時代には五節句の一つとして、菊酒を飲み、栗ご飯を食べ、て菊花を觀賞しました。

菊花を食用とする地域もあり、山形、青森、秋田などを中心にさまざまに菊花料理が作られています。頭や目の熱をとります。頭や目の熱をとります。スッキリさせるなど、薬用として不調の際に使用されることもあります。重陽の節句は別名「栗の節句」とも言われ、秋の実りの象徴として栗ご飯を炊く習慣も。栗は、栄養豊富な食べ物。ビタミンB1・C、ミネラル、食物繊維を多く含むので、夏の暑さで体力が消耗しているこの時期、栗ご飯や栗おこわを食べるのもお勧めです。また、「やりくり」が上手になると、栗ご飯や栗を親しい人へ贈る習慣は古くからありました。他の節句に比べてなじみが少ない重陽の節句。伝統を絶やさないためにも、菊の花を飾ったり栗ご飯を炊いたりして、子どもたちに伝えていきたいものです。

秋といえは「栗ご飯」。祖母が重陽の節句には炊いてくれました。子どもだったので9月になれば栗ご飯が食べられるというだけで意味はわかりません。今回は重陽の節句についてお伝えします。