



## せつぶん まめ 節分の豆は、どこでもいったまめでしているの

### とし かず た 年の数だけ食べるのだから、いってある

あなたは、せつぶん まめ 節分の豆まきの行事に行ったことがありますか。りっしゅん ぜんじつ 立春の前日(ふつうは がつ 2月3日)、にち じんじゃ 神社やお寺で てら まめ 豆まきが行われますね。おこな

おうちでも、「おに そと ふく うち」<sup>まめ</sup>と<sup>まめ</sup>いって、豆まきをしますね。豆まきは、ついな 追難とい<sup>わる</sup>って、悪いことをするおに お はら するためにするのです。むかし わざわ びょうき 昔は、災いや病気などは、すべておに 鬼のせ<sup>かんが</sup>いだ、と考えられていました。

まかれたまめ とし かず た 豆を年の数だけ食べると、ねんかんびょうき 1年間病気にならず、けんこう く 健康に暮らせるとい<sup>い</sup>つたえられ<sup>て</sup>きました。このまめ とし と まめ 「年取り豆」とい<sup>まめ た</sup>います。豆を食べると、「まめ(けんこう)になる」とい<sup>は</sup>れることから、このしゅうかん はじ 習慣が始まったのです。

このまめ 豆が<sup>なま</sup>いってなくて、生だったら、食べられ<sup>ま</sup>せんから、こま 困りますね。せつぶん まめ 節分の豆は、どこでも、い<sup>て</sup>あるのがふつうです。

### おいしい、いり豆の作りかた

ダイズを<sup>すこ</sup>い<sup>くち</sup>ったものは、あまりお<sup>あ</sup>いしものではありませんね。そこで、少し口当たりのよい<sup>まめ つく かた</sup>い<sup>しょうかい</sup>り豆の作り方を紹介しましょう。

まず、ダイズを<sup>ひとばんみず</sup>一晩水につけてお<sup>まめ でんし</sup>きます。その豆を電子レンジで<sup>あた</sup>温めてから、フライパンに移し、フライパンで<sup>うつ</sup>こげ<sup>め</sup>目をつけます。こうすれば、お<sup>くろざとう</sup>い<sup>た</sup>しくなります。このとき、黒砂糖のかたまりといっしょにかみしめると、も<sup>た</sup>っとお<sup>た</sup>いしく食べられますよ。

(監修・青木 国夫)

