

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

節分の太巻き寿司



◆恵方巻き

〈材料/2本分〉

焼き海苔（全型）…………… 2枚
炊きたてご飯…………… 1合分
合わせ酢……………
…（米酢…大2弱・砂糖…小2・塩…小1/2）

〈具〉

干しいたけ…………… 2枚
ニンジン…………… 40g
ゴボウ…………… 30g
かんぴょう…………… 1m
卵…………… 1個
セリ（三つ葉）…………… 1/3束
ウナギの蒲焼（市販）…………… 1/2枚

Ⓐ（砂糖…大1+1/2・醤油…大1）

Ⓑ（出し汁…350ml 醤油…40ml
みりん…20ml）

〈作り方〉

- ①ご飯が熱いうちに合わせ酢をまわしかけて、サククリと混ぜ、扇ぎながら冷ます。
- ②卵は割りほぐして、砂糖と塩を適宜加えて卵焼きを作る。セリは色よくゆでる。それぞれ焼き海苔の長さに合わせて切っておく。
- ③干しいたけは戻して、4等分程度に繊維切りする。戻し汁を加えた水をひたひたに入れ、さらにⒶを加えて煮詰める。
- ④かんぴょうは水で戻し、よくもみ洗いして、海苔の長さに切る。ニンジンとゴボウは棒状の拍子切りにし、海苔の長さに合わせて切る。3種を一緒にⒷで煮る。
- ⑤巻きすの上に海苔をおき、巻き終わりから3cm残して、すし飯の半分を広げる。中央に具を配色よく順に乗せる。
- ⑥手前からしっかりと巻く。これを2本作り、1本を半分に切る。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー[®]検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

各季節が始まる日（立春、立夏、立秋、立冬）の前日のことを、「季節を分ける」という意味で「節分」といいます。冬から春へ季節が変わる節分は、新年のはじめを意味するものとして特に大切にされ、やがて立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。

節分の日には、誰もが知っている豆まきの習慣のほかに、イワシの頭を焼いて豆の幹やヒイラギの枝に刺し、家の軒先や戸口、窓口に挿し置く習慣が残っています。ヒイラギの葉のトゲが鬼の目を刺し、イワシの頭の悪臭が邪気を防ぐという意味があります。

「瑞穂の国日本」では、ハレの日にはすしを振る舞うことが習わしで、季節ごとの行事食にすしがつきものです。太巻き寿司もそのひとつで、日本料理で「巻く」は、「福を巻く」に通じるとして、ハレの日の料理によく使われてきました。太巻きの具は七福神にちなんで、かんぴょう、ゴボウ、ニンジンなど、7種類入れるのがよいとされます。

『恵方巻き』は、節分の日に、恵方（その年の縁起のよい方角）2014年の恵方は東北東）に向かつて、「縁を切らないように」と切らないで長いままのり巻きを丸かじりすると御利益があり、一年間無病息災で過ごせるという言い伝えです。江戸時代末期の関西地方の花街で、商売繁盛を願って芸者衆が始めたといわれています。一時期廃れましたが、戦後、海苔業者や関係業界の努力で再び普及し、今では全国的な祭事に成長しました。そのため、節分は一年で最もすしが食べられる日になっています。