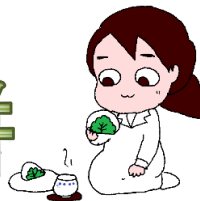


端午の節句と柏餅



令和という新しい元号になり、新緑が目を楽しませてくれるすがすがしい季節になりました。日本では5月5日が「端午の節句」と言われていますが、「節句」は中国で奇数が重なる日に邪気を祓う行事を行っていたことが伝来したものです。「端」は、始まりを意味し、かつては月の初めの午（ご）の日が「端午」でしたが、毎月五（ご）の日になり、陰暦五月が午月（ごげつ）にあたることから5月5日になったそうです。

その「端午の節句」に粽（ちまき）や柏餅を食べますが、理由は何でしょうか。元来、中国の端午の節句では粽を食べていたそうです。日本に伝わった後、上方にはそのまま根付きましたが、江戸では変化して柏餅になったそうです。柏は、神が宿る神聖な木とされ、新芽が出るまで葉が落ちないこともあり「家系が絶えない」「子孫繁栄」の象徴として縁起が良い木なのです。そこで、柏の葉で包んだ柏餅が「端午の節句」の食べ物として江戸時代の江戸で主流になり、今日に至っています。

甘いものの取り過ぎに気をつけている方は、柏餅を食べていいのかどうか、悩まれるのではないのでしょうか。日頃我慢しているのであれば、この1回はしっかり味わっていただきたいですね。できれば、ご飯を少し減らしておくことや、運動量を少し増やすなど、エネルギー収支の帳尻は合わせておくといいです。

ご入院されている方々には、柏餅と恒例の菖蒲湯を楽しんでいただけたらと思います。また、治療上で、柏餅をお出しできない方にも行事食を提供させていただきます。一日も早いご回復を願っています。

寒い冬を越して、絹さややスナップエンドウ、グリーンピースなどえんどう豆からとれる野菜が、旬を迎えています。

鮮やかな色のグリーンピースは、彩りに使われることが多い野菜です。関西では、うすい（碓井）えんどうという、皮が薄めな種類がよく利用されているとか。冷凍もありますが、生の特有の香りや味はこの時期限定です。

《栄養素の特徴》

食物繊維が豊富で、野菜のなかでもトップクラス。不溶性食物繊維の割合が多いため、便秘の症状を改善したり、大腸がんのリスクを軽減する効果も期待できます。食物繊維をしっかりとりたい方は、彩りとしてだけでなく、野菜料理の一材料としても活用できるとよいでしょう。

ビタミンB1をはじめとするビタミンB群や、ビタミンCなど水溶性ビタミンも多く含みます。豆ごはんやスープなど、煮汁も一緒に摂取できる料理法がお勧めです。サヤを剥くと鮮度が急に落ちるので、なるべく早く調理をしましょう。

《簡単レシピ》

グリーンピースの卵とじ 2人分

・卵	1個
・グリーンピース(むき)	100g
・水	100cc
・かつお削り節パック	小1パック
・みりん	大さじ1~2
・塩	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1/2

煮汁を作って
とろみ付けをします。
グリーンピースを投入し
柔らかくなったら
かつお節を加えます。
卵でとじ、好みの固さに
加熱をすれば完成です。

