



節分にはどうして豆をまく？ 大豆の栄養を見直そう



2月3日の節分には、「鬼は外、福は内」とかけ声をかけながら豆をまいて、邪気をはらった後に、年齢の数だけ豆を食べて1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で^{れいりょく}霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いをはらい、その豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。

この考え方が中国の古い鬼追いの行事「^{ついな}追儺」と合わさって、広まったとされています。

大豆にはたっぷりの栄養が！

畑の牛肉といわれる大豆ですが、炒り大豆100g当たりのたんぱく質37.5gは、焼いた牛のもも肉100gのたんぱく質27.7gを上回ります。しかも、体内で作ることのできない必須アミノ酸9種類を含め、人間が必要とするアミノ酸20種類すべてを含む強力なたんぱく源です。

また、コレステロールを低下させる大豆レシチンや腸内の善玉菌を増殖させるオリゴ糖、抗酸化作用がある大豆サポニンなど、多くの有用な成分を含んでいます。

このように栄養豊富な大豆ですが、多くは家畜の飼料や油を絞るために使われ、東アジアを除くとあまり食べられていないようです。沼田市特産の枝豆も大豆そのもの。しょう油やみそ、豆腐や納豆など日本人になじみが深い大豆の価値を見直してみましょう。

鬼と人、節分の始まりにはこんな昔話も

節分にまつわる伝承や昔話は各地にあります。今回は^{さんいんちほうおきしま}山陰地方隠岐の島に伝わる昔話を紹介します。

昔があっただけな。

鬼と人間とが出会って、「鬼の世の中になるか、それとも人間の世の中になるか」と^{ろん}論をしたらげな。

そのあげく、「炒り豆に花が咲いたら鬼の世の中になるが、もし咲かなかったら人間の世の中になる。そして、豆を炒って箱に入れて12時過ぎに花が咲いておれば、鬼の勝ち」。

こういうことにして掛けをしたらげな。鬼は安心して寝てしまったげな。

12時過ぎ。人間がそっと見たところが、箱の中の炒った豆に花が咲いていたげな。

「これはろくなことはない」

あわてて人間は豆をすりかえ、鬼の豆を箱に^{しま}しまって蓋をしておいたげな。そして、寝ている鬼に向かって、「さあさ、鬼、起きい」とたたき起こしたらげな。

そうして箱の中を見たところ、人間が豆をすりかえておいたので、花は咲いておらぬ。

結局、鬼が負けたことになったので、魔が起きないようになったげな。

節分の晩、「鬼は外。福は内」と掛け合いをするのは、それから始まったことだけな。

