

にほんの
ぎょうじしよく

「いりまめ」
をまくんだよ。

まいた
「いりまめ」は
たべるんだよ。
たべて「おに」を
やつつけるんだよ。



ぽんぽんニュース

2026.2

名 阪
食 品

名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683

今回のテーマは「にほんのぎょうじしよく」の中から
「せつぶん まめまき」をピックアップ！

なんで
「炒り豆」を撒く
のか知ってるかな



炒り豆を食べるこ
とで鬼を退治した
ことになるんだよ。

- 節分の日や夜は「福は内、鬼は外」と言いながら豆をまきます。鬼とは姿かたちのない「災い」全般のことをさすそうです。
- また悪魔の目のような鬼の目「魔目（まめ）」にめがけて豆を投げれば「魔滅（まめ）＝魔が減する」と考えられてきました。そのため、豆は鬼をはらう道具でありながら、鬼そのものととらえられていたようです。
- まいた豆から芽が出るとよくないと言われていることから、大豆は生ではなく炒ったものを使用します。また、自分の年齢よりも豆を1つ多く食べることで、来年までの無病息災を祈ります。

節分に食べるものといえば？

節分に食べるものといえば何ですか？と質問すると「豆でしょう！」「巻き寿司（恵方巻）だよ！」「イワシも！」「蕎麦も食べるよね！」と、色々な食べ物が挙がるのではないしょうか。中でも、「豆」「イワシ」「蕎麦」は古くから節分に食べられている食べ物の様です。

豆はぼんぼんニュースでも取り上げたように、炒った豆を撒いて災いを祓い、食べる事で無病息災を祈るものです。

イワシですが、焼いた頭をヒイラギの枝の先につけて、玄関先に挿しておきます。これは、広く「ヤイカガシ（焼き嗅がし）」と呼ばれ、ヒイラギの棘や焼いたイワシの強い臭いで、鬼（悪霊）を追い払うものとされています。

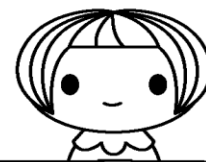
蕎麦ですが、蕎麦を食べる日といえば大晦日が思い浮かびますよね。現在一般的に12月31日に食べる蕎麦を「年越しそば」と言いますが、実は、江戸時代後期までは「年越しそば」と言えば、「節分に食べる蕎麦」を指していたそうです。

これはもちろん、「立春（一年の最初の日）の前日」である節分が、年の最後の日であることから、節分に食べる蕎麦を「年越し蕎麦」と呼ぶようになったといわれています。

巻き寿司ですが、コレは最近定着してきた食べ物と言えるのではないのでしょうか。大阪圏で節分の時期においしく漬けあがったお新香を海苔巻きにし、商売繁盛を願って食べるという風習があり、大正時代に商人や花街の人々が、景気づくで食べていたのが始まりだという説があります。この風習を大阪の海苔や寿司業界が関西に広め、メディアやコンビニなどの流通業界の影響もあり、現在の全国的な広がりとなったようです。

おとなの ぽんぽんニュース

2026.2



行事食で感じる 「日本の季節」

行事食には家族の幸福や健康への願い、自然の恵みへの感謝などの思いが込められています。昔は、特別な日（特別な食事をする日）を取り入れることで、季節感や生活のリズムを作っていました。

行事食を取り入れて、「日本の季節」を感じましょう。

食のことわざ

「イワシ七度洗えば鯛の味」

イワシは節分に食べられる食材の一つです。

イワシは脂肪が多く生臭さが多い大衆魚です。そんなイワシでも、よく洗って生臭みを落とせば、タイのような美味しい魚だになるという意味です。

ごく平凡な人間でも、よく磨けば能力を発揮できるようになるというたとえの諺になります。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683