

冬至

冬至の頃は一年中で昼が最も短く寒気が厳しい頃です。大和では古くから冬至の日にカボチャを食べると「中風」にかからないという言い伝えがあり、夏に収穫したカボチャを冬至まで大切に保存しておきます。

カボチャはビタミンAやカロテンが多く含まれ、ビタミンB1・B2も多く、緑黄色野菜の不足する冬にカボチャを食べることは迷信とも言えないものです。

カボチャ料理の一つに「カボチャとアズキのいとか煮」が作られます。「**いとか煮**」の名前のいわれは、堅いものから（火の通り難いもの）から

おいしい（甥）に入れて煮るからとか、またカボチャとアズキは同じ畑で採れる似たような味のでんぷん質で、兄弟といかないまでも従兄弟ぐらいの関係からとも、またコトコト煮るからなど諸説いろいろあります。

先人たちが教えてくれる食生活の知恵を大切に次世代にも伝えていきたいものです。

