SOUSEI NEWS

2022 January Vol.4

今年1年良いことがありますように。
香芝市のオススメ神社3選 !!

「人日（じんじつ）の節句」に食べる習慣のある七草がゆ
七草がゆってなぜ食べるの？

美味しいものを食べて寒さを乗り切ろう !!
1月の旬な食べ物♪

香芝市のオススメ神社3選 !!

今年も1年良いことがありますように。

鹿島神社

”香芝”の地名は当社の”カシマ”に
由来するともいわれています。
『もりのみやさん』「おうぎのみやさん』
とも呼び親しまれ、往古より
この地の守り神《鎮守の杜》として、
広く皆様から大切にされています。
初宮詣・車祓・厄除・家内安全
七五三詣・地鎮祭・解体祓等
随時ご奉仕致します。

十二社神社

江戸時代、鋳物産業が発達し、
大和国を代表する近世鋳物師（いもじ）たちが
活躍したのが五位堂である。
その鋳物師たちが氏神として祀ったのが本社で、
境内には天保10年（1839）銘の鋳鉄鳥居1基と
鋳鉄燈籠4基が置かれており、
うち2基には文政2年（1819）と
天保10年の銘が刻まれている。
いずれも平成8年（1996）に
香芝市指定文化財となった。こ
こで作られた鋳物として、
とくに目を引くのは梵鐘であるが、
日用品の銅釜や農具類などは
五位堂ブランドとして定着していた。

大坂山口神社（穴虫）

式内社大坂山口神社は、
古代大坂越えの大和から河内に至る入口に位置し、
近世では長尾街道に面する交通の要衝に鎮座されます。
社名に大坂と記載されていますが、
住所は奈良県香芝市にあたります。

また、当社では相撲関連地として知られ、
多くの相撲ファンが訪れます。

1月の旬な食べ物♪

美味しいものを食べて寒さを乗り切ろう !!

1月の旬な食材は？

- ぶり
- 春菊
- いちご
- ふぐ
- 水菜
- いよかん

など、たくさんございます。

・ぶり

旬のぶりは、産卵のためにエサをたくさん食べて蓄えていることもあり、
脂がのっていてうま味があります。
焼いたり煮たり、お刺身で食べるのはもちろん、この時期はぶりしゃぶにするのもおすすめです。

・ふぐ

天然もののふぐは、
秋の彼岸から春の彼岸まで（11月下旬から2月下旬）が旬といわれています。
特に冬に入ると成長したふぐが産卵のために日本海に近づくため、最も旬になります。

・春菊

春菊は春の菊と書くため、
春が旬だと思われがちですが、旬は冬です。
春に黄色い花を咲かせ、葉が菊の葉と似ていることから春菊といわれています。

春菊は鍋の具材にするのはもちろん、
ごま和えや白和え、生のままサラダにするのもおすすめです。

・水菜

水菜は、免疫力強化などに期待できるカロテンやビタミンCが豊富です。
それだけではなく、むくみを解消してくれるカリウムや、
妊活・妊娠中の方にはかかせない葉酸も含まれています。

・いちご

いちごはビタミンCが豊富で、
約7粒で一日に必要なビタミンCを摂取できるほどです。
ビタミンCは、美肌効果はもちろん、免疫力強化にも期待できるため、
免疫力が落ちやすい冬にはぜひ食べておきたい果物です。

・いよかん

いよかんの旬のピークは1～3月。
甘みと酸味のバランスが良く、ジューシーな果物です。
外皮は厚いですが手でむくことができ、じょうのう（果実の薄皮）もむきやすくなっています。
旬のいよかんには、ビタミンCがたっぷり。
風邪予防に期待できますよ。

七草がゆってなぜ食べるの？

「人日（じんじつ）の節句」に食べる習慣のある七草がゆ

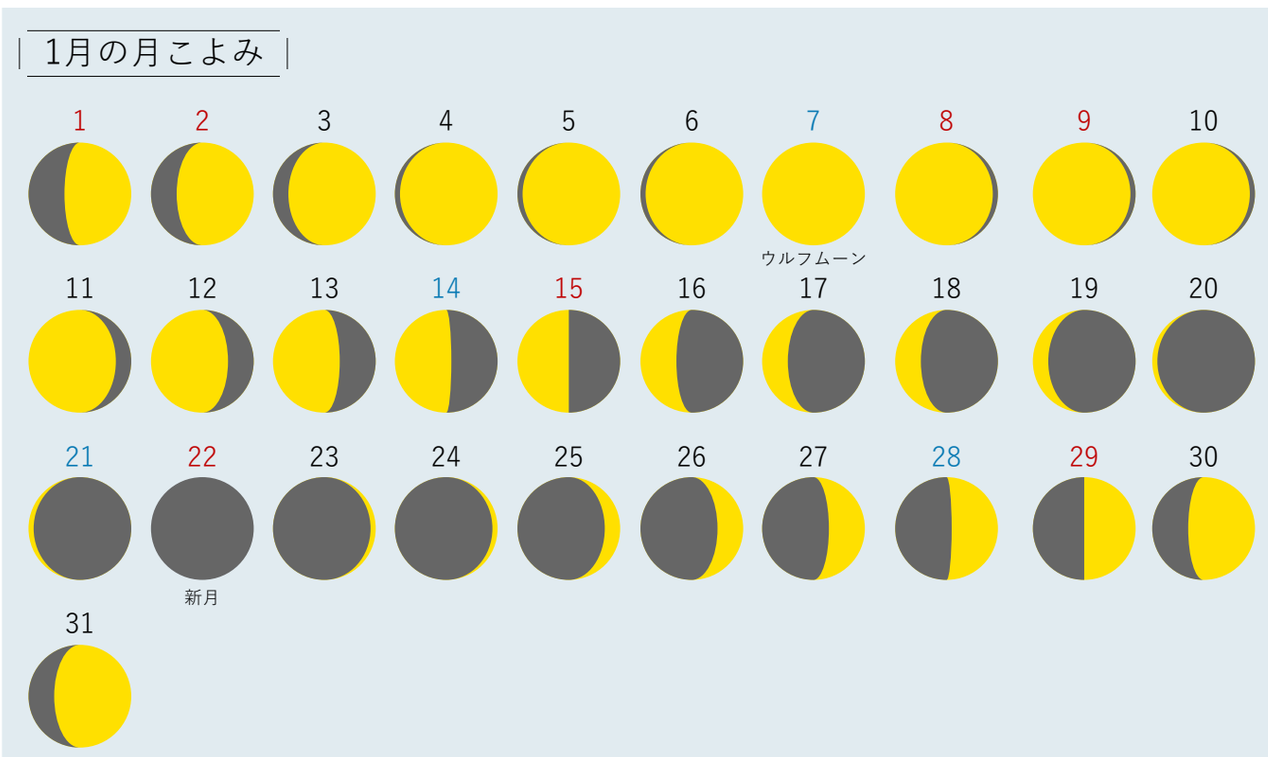
七草がゆってなに？

一般的にはお正月の最後、
1月7日の朝にいただくおかゆのことを指します。
七草粥の中には春の七草やお餅が煮込まれています。

春の七草は以下の7つで、
それぞれに意味を持っています。

芹（せり）：競り（せり）勝つ
薺（なずな）：なでて汚れを取り除く
御形（ごぎょう）：仏の体
繁縷（はこべら）：繁栄がはびこる
仏の座（ほとけのざ）：仏の安座
鈴菜（すずな）：神を呼ぶための鈴
清白（すずしろ）：汚れのない清白

七草がゆを食べる意味

体の疲れをいたわるような薬草の効果もあります。
七草粥を食べるということは、一年の無病息災を祈るとともに、
お正月のおせち料理などで疲れた胃や腸を休めるという意味もあるのです。

大晦日やお正月のごちそう続きからすると
七草粥はあまりにそっけないようにも思えますが、
確かに素朴な味わいのおかゆをいただくとホッとするような気もしますね。