

【2月19日】南アルプス食育の日

甘納豆のお赤飯・ホキの西京やき・やさいの磯香あえ・沢煮椀

現在の一般的な『赤飯』は、小豆やささげ豆を入れてもち米を赤く色づけし、蒸したり炊いたりしたのですが、その昔は小豆やささげ豆を入れたご飯ではなく、赤米を蒸したものだそうです。赤色には邪気をはらったり災いを避けたりする力があるとされていたため、赤色のご飯を食べることで厄払い・邪気払いをしたと考えられています。

