

## 今年も野菜でゲンかつぎ

縁起・えんぎ ➡ ぎえん(江戸に流行った逆さ言葉) ➡ ぎえん ➡ げん・験(効き目)

栄養豊富で風邪除け・厄除け

### なんきん



きんかん(金冠)は富のシンボル

### きんかん



太く、長く、健康長寿

### うどん



「やおよろずの神」といいますが、森羅万象に神を感じ、縁起かつぎ、ゲンかつぎが大好きな日本人。

冬至には、「冬至七種」と呼ばれる「ん」のつく食材を食べると「運」を呼ぶというゲンかつぎが伝わっています。

ことしの冬至は12月22日(金)です。

「ん」がつく野菜で「運」を呼び  
ハッピーな新年を迎えましょう。

紅白の紅、めでたい!

### にんじん



花言葉は長寿  
ぎんなん



穴から先を見通す

### れんこん



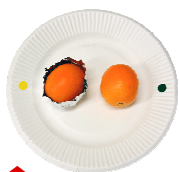
### ～ゲンかつぎ豆知識～

- ◆ 日本人は、祈りや願いを四季折々の行事食に託してゲンをかっつけてきた
- ・ 正月:おせち、お雑煮、鏡餅、七草粥
- ・ 節分:福豆、恵方巻
- ・ ひな祭り:菱餅、ひなあられ
- ・ 端午の節句:柏餅
- ・ 十五夜:月見団子、里芋
- ・ 冬至:「ん」のつく食べもの
- ・ 大晦日:年越し蕎麦

- ◆ 食べものの名前や形などから連想して、ゲンをかっつぐ
- ・ きんとん:金団⇒金運
- ・ 海老:腰が曲がるまでの長寿
- ・ れんこん:穴から先を見通す
- ・ くわい:芽が出る⇒めでたい
- ・ 蕎麦:細く長く、長寿
- ・ フリなど出世魚:立身出世
- ・ 数の子・里芋:子孫繁栄

- ◆ 古来、信じられてきた言葉に宿る霊力「言霊(ことだま)」によるゲンかつぎ
- ・ 鯛:めでたい
- ・ 昆布:よろこぶ
- ・ 黒豆:マメに働ける
- ・ 鰹:カツオ⇒勝つ男
- ・ とんかつ:カツ⇒勝利・合格
- ・ おむすび:縁結び
- ・ 伊予柑:いよかん⇒いい予感

### 12月17日(日)、八百屋塾で＜冬至七種＞の食を提案

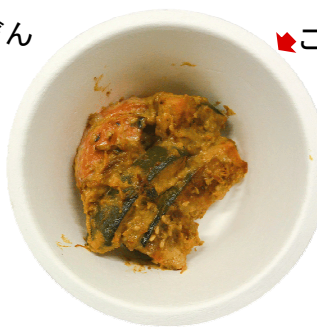


↑  
きんかんを食べくらべて味を確認  
右:宮崎産  
左:鹿児島産



#### ◆けんちん風うどん

れんこん、にんじん、なんきん、きんかん、うどん、鶏だんごを入れた、しょうゆベースのうどん



#### ◆ごまドレあえ

れんこん、にんじん、なんきん、ぎんなんをごま油で加熱し、市販のごまドレッシングにすりごまを加えてあえる

▼動画ページ↓

実行委員など取材班の産地視察をご覧ください



▼ホームページ↓

これまでの八百屋塾の記録はこちら

