

「冬至はやっぱりカボチャ」

伊那のおらほ 昼食に煮物で提供

1年で最も昼の時間が短い「冬至」の21日、伊那市東春

近の宅幼老所おらほで、昼食にカボチャ料理が振る舞われた。冬至は「運盛り」



冬至の21日、昼食にカボチャを使った煮物を味わう宅幼老所おらほの利用者

た。冬至は「運盛り」の時期とされ、ダイコンやニンジンなどの「ん（運）」のつく食材を食べて運氣を上げる風習がある。「南瓜」と書くカボチャも冬至によく食べられる食材の一つ。

カボチャは夏が旬

だが、保存が利くために冬も重宝される。栄養が豊富に含まれた食材で、「冬至の日にカボチャを食べると風邪を引かない」との言い伝えがある。

食材にこだわった手作り料理を提供している同施設。この日は、小豆と地元産のカボチャを煮た「いとこ煮」が提供された。しょうゆと砂糖で甘じょっぱく味付けされたカボチャを口に、「冬至はやっぱりカボチャだね」とおいしいカボチャだね」と利用者。「これで風邪を引かないですね」との職員言葉にうれしそうにうなずいていた。

（田中まみ）