

恵方巻き

恵方巻きとは、近畿地方発祥で全国に定着してきた比較的歴史の新しい行事です。節分の日を食べると縁起が良いと言われ、**無病息災や商売繁盛をもたらすと言われている。**

恵方巻きは福を『巻き込む』という意味で巻き寿司(太巻き)が用いられます。具は七福神にあやかって7種類を使います。

海苔にはミネラル・ビタミン類が豊富に含まれており、中でも海苔のビタミンCは熱に強い特徴を持ちます。そのため、巻く前に良い香りが出るように直火で軽くあぶっても栄養が失われる心配はありません。



恵方巻きは太巻きの定番である干びょうや伊達巻きなどを挟んだものだけでなく、サラダ巻きや海鮮巻きなどバリエーションが豊富です。

今年は**南南東が恵方です**。お好みの恵方巻きで今年の福を願いましょう。