

歌舞伎とともに味わう幕の内弁当

2月20日は歌舞伎の日です。1607年に出雲の阿国が江戸城で初めて歌舞伎を披露した日として制定されました。

歌舞伎には芝居とともに**四季折々の味覚**を楽しめる「**幕の内弁当**」も楽しみの一つです。

幕の内弁当とは、白飯と数種類の汁気のないおかずを少しずつ詰めた弁当のことで、上演時間が12時間と長丁場であった歌舞伎では芝居の間に弁当を食べていたことから幕の内弁当と言われているそうです。

江戸時代の幕の内弁当は軽く炙った握り飯、卵焼きと蒲鉾、こんにゃく、焼き豆腐、かんぴょうを煮たものが定番だったとされています。今でも、幕の内弁当と言えば、少しずついろいろなおかずが詰められて**お弁当の中でも栄養バランス**が**とても優れています**。

さらに、最近では、**低カロリー**や**低塩分のお弁当**もありますので、**選ぶ楽しみも味わいましょう**。

