

9月9日は重陽の節句です。旧暦の9月9日のことで、今で言えば10月頃にあたり、作物の収穫が終わった頃になります。菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」とも言われ、菊の香りを移した菊酒を飲んで邪気を払う風習がありました。

食用菊といえば、刺身に添えられている黄色い菊の花くらいしか思い浮かびませんが、昔から親しまれており、菊の花のおひたし、お吸い物、サラダとしても使えます。

食用菊は、見た目の美しさだけでなく、優れた抗菌作用で食中毒を防ぐ役割もあります。

また、栗の収穫の時期でもあることから、栗ごはんを食べる習わしがあり、「栗の節句」とも呼ばれています。

見た目のイメージとは違い、栗は意外にビタミンCが豊富です。栗のビタミンCは、ジャガイモと同じようにデンプン質に包まれているため、加熱しても壊れにくく摂取しやすいのが特徴です。

