

東久留米特別支援学校 給食デザート紹介 「出雲ぜんざい」



(栄養士からのコメント)
今月はいろんな国、都道府県の料理が出ています。
10月は全国的には神無月(かんなづき)と呼ばれますが、島根県では10月に全国の神様が集まるので神在月(かみありづき)と呼ばれ、「神在祭(かみありさい)」というお祭りが行われます。「ぜんざい」の語源については、下記をお読みください。
また、小豆の赤色は魔除け、けがれを払う意味があるとされます。栄養的には食物繊維が多く含まれるので、体の毒素を出す働きや、鉄分を含むので、貧血、冷え性改善に役立ちます。

(私たち生徒の感想)
・おいしかった。
・あんこがかたかった。
・もちもちであずきとあえるとおいしかった。
・好みの問題だけどもっと甘くてもよかった。
(3年2組)

出雲ぜんざいとは、出雲大社で出されるぜんざいということから「出雲ぜんざい」という説があります。神在祭(かみありさい)で振る舞われる神在餅(じんざいもち)が出雲弁でなまって「ずんざい」になり、さらに京都に伝わって「ぜんざい」になったというお話です。味は美味しかったです。(T.W)

