



健康市場

第174号
〒193-0942
八王子市桐田町 583-15
TEL: 042-661-6047
発行元: 永生会 栄養科
発行日: H24.2.1
責任者: 栄養科 佐藤

旬を食べる

くわい



戦前までは「くわゐ」と書きました。一年に一度、おせち料理でお目にかかる不思議な食材です。球茎上部に芽が出ているので「芽が出る、めでたい」というところから縁起物とされます。

日本古来の伝統食材というイメージがありますが、室町時代までクワイと呼ばれていた物は、実は現在おせち料理にはいつているクワイとは全く別種のクログワイ（烏芋）だったと考えられます。

漢字では「慈姑」と書きます。

品種

・クワイ

オモダカ科オモダカ属の多年生の水生植物です。オモダカ（面高）は全国の水田で普通に見られた雑草です。中国原産で、オモダカから改良されたものと考えられています。白クワイ、青クワイが主な品種です。

・クログワイ

烏芋（からすいも）、田唐芋（たがらいも）とも呼ばれます。日本では関東、北陸から九州の池・沼の岸边に自生しているストロー状の草です。芋の方は中身は白いそうですが表面は黒っぽいそうです。生食もされたようです。

名前の由来

葉っぱが大きな矢の形で、鍬（くわ）に似ているところから、鍬芋（くわいも）がなまってクワイとなったという説もありますが、室町時代までのクワイは葉っぱがストロー状の烏芋でしたのでこの説では説明が付きません。

烏芋は藺草（ゐぐさ）に似ているので「食える藺」という意味でクワイになったという説の方が正しいそうです。かなで「くわゐ」と書くのはこの名残だそうです。名前の由来から考えても昔のクワイは烏芋だったと考える方が自然です。

「慈姑」は種球のまわりの地下茎の先端に芋の付いた状態が、慈悲深い姑が子供に乳をあげている姿に似ていることから来ているとも言われます。

旬と産地

旬は12月から2月です。おせち料理のために12月に需要が集中します。青クワイは埼玉県、白クワイは広島県が主な産地です。

調理法

甘味とほろ苦さが特徴で、これを失わないように含め煮にするのがよく、あまり細かく切りません。中心まで味を浸透させるためには、初め水で茹でて、内部まで軟らかく糊化が進んでから味付けをします。

特徴ある味を生かして生のまますりおろし、卵・小麦粉と混ぜ合わせて揚げ物の衣や（くわい衣）、まんじゅうの皮にも使います。

じゃがいものように薄切りにしたものに、衣をつけて揚げてもよいそうです。中国料理では炒め物にも使われます。

目利き

小ぶりの方が美味で、縁起物としては芽が真っ直ぐに伸びている物がありがたがられます。



2月／如月（きさらぎ）

旧暦では今の3月頃になります。寒の戻りなどまだまだ寒く、衣をさらに着込むことから「きぬさらき＝衣更着」となった。などといわれています。

・節分

節分の夜に鬼をはらうという行事は中国の風習が平安時代に日本に伝わってきたものです。都に出没した鞍馬山の鬼を、豆をぶつけて追い払ったという伝説から、豆をまくようになりました。また、いわしの頭をひいらぎの枝にさして門口に飾る習慣が残っている所もありますが、これは鬼がいわしのおいを嫌い、ひいらぎのとげで目を刺されるのを怖がるという言い伝えによります。

・建国記念の日

明治憲法発布の日にあたり、国民の祝日になっています。もともとは明治5年に制定された「紀元節」という祝日で、戦後に明治憲法とともに廃止されていましたが、昭和41年に建国記念の日として復活し、国民の祝日に加えられました。

・バレンタインデー

起源は、三世紀にローマで殉職したカトリックの司祭バレンチヌスの名に由来します。当時のローマ皇帝は兵士の結婚を禁じ、バレンチヌスはそれを破って何組ものカップルをひそかに結婚させ、皇帝の怒りにふれて処刑されました。その日、2月14日は聖バレンタインの日とされています。