

「なぜ冬至にかぼちゃを食べる？」

夏に旬を迎えるかぼちゃ、なぜ冬である冬至に？



かぼちゃは保存性が高く、旬の時期以外でも食べることができる貴重な野菜だった。

栄養豊富なかぼちゃを食べて、厳しい冬を元気に乗り越えるという考えから、冬至にかぼちゃを食べる習慣が生まれた。

とされています。(諸説あり)



食材の保存技術が発達していなかった時代の、先人の知恵だったんだね。



今年の冬至は、12月 22日(金)！