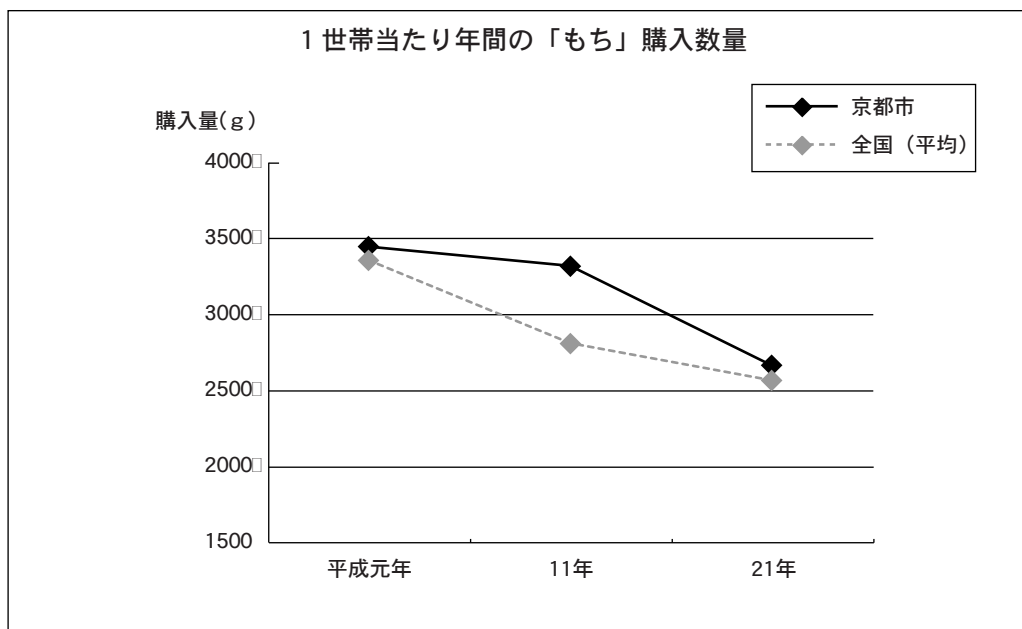


## おもち

年が明けて1月となりました。1月は、お正月に鏡餅、うさぎ年、などと連想して、今回は「おもち」について調べてみました。

今月は、お雑煮や鏡開きなどで、おもちを食べる機会が多かったことと思います。普段は食事やおやつなどに登場する機会は少ないように思いますがどうでしょうか。

下の表は総務省家計調査から、都道府県庁所在市別の1世帯当たり年間のおもち購入数量をみたもので、京都市と全国（平均）の比較したものです。



資料：総務省家計調査「二人以上の世帯」

京都市の購入数量は全国平均より多いものの、年々減少しています。京都市は21年は17位、11年は11位、元年は16位でした。ちなみに、21年でもちの購入数量が多かった市は、多い順に富山市、新潟市、仙台市でした。

また、おもちはお米が普及するまでは高価な食べ物だったためか、お祝い事などで食べられることが多くなっています。日本ではお正月だけでなく、桃の節句には菱餅、端午の節句には柏餅、お彼岸にはおはぎ（ぼたもち）、そして1歳の誕生日に一升もちを背負わせて足腰がつよい子になるよう願うという行事などがあり、1年の節目にかかせない食べ物といえるでしょう。

おもちはとても消化のよい食べ物ですがご飯に比べて密度が高く、ご飯100gあたり148kcalに対して、おもち100gあたりは235kcalあり、小もち2個でご飯茶碗2杯分です。食べ過ぎやのど詰まりに注意して、伝統食をあじわってみてはいかがでしょうか。