



3月3日は「ひな祭り」でした。桃の花が咲く時期なので「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の幸せと健やかな健康を願ってお祝いをする日です。災いを人形(ひとがた)に移し、その人形を川や海に流し去る「流し雛(ながしひな)」という風習がひな祭りの由来とされています。

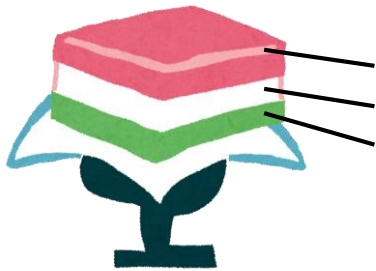


～ひな祭りの食べ物～

ひし餅



緑は厄除けになるといわれているよもぎを入れて「健康」を、白はひしの実を入れて「清浄」を、桃色はくちなしの実を入れて「魔除け」を意味していると言われています。



桃色は生命
白は雪
緑色は木の芽

雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて生命力あふれる春が訪れた様子を表現しています。

ちらし寿司



色鮮やかで華やかな彩りが女の子にピッタリの定番メニューです。ちらし寿司に使われている食材には、1つ1つ意味が込められています。

海老



「海老のように腰が曲がるまで長生きできる」という長寿の願いが込められています。

れんこん



大きく穴が開いていることから、「はるか先まで見通しが利く」という意味があります。

豆



「健康でまめに働けるように」という願いが込められています。

ちらし寿司の作り方(1人分)

材料(1人分)		(A)
・ごはん	165g	・みりん 10g(小さじ2)
・干しいたけ	15g(1枚)	・濃口醤油 7g(小さじ1+1/3)
(戻したもの)		・料理酒 5g(小さじ1)
・れんこん	15g	
・にんじん	15g	(B)合わせ酢
・さやえんどう	5g(2枚)	・酢 5g(小さじ1)
・錦糸卵	10g	・砂糖 3g(小さじ1/2)
・むき海老	13g(3尾)	・塩 ひとつまみ
(茹でたもの)		



入学式やお花見などハレの日に作ってみてはいかがでしょうか

～作り方～

- ①干しいたけは水(分量外)で戻し、軸を切って薄切りにする。戻し汁は70ml取っておく。
- ②れんこんは皮をむいて薄いちょう切りにし、人参は皮をむいて細切りにする。
- ③鍋に(A)、しいたけの戻し汁70ml、①、②を入れて落し蓋をし、中火にかけ、煮立ったら弱めの中火で煮汁が少し残るくらいまで10分程煮る。火を止め、粗熱をとる。
- ④さやえんどうは塩少々(分量外)を加えた熱湯で色よくゆで、斜め半分に切る。
- ⑤ボウルに少し硬めに炊いたごはん、(B)を入れ、③の具材をザルに上げ、汁気を切って加え、切り混ぜる。
- ⑥⑤を器に盛り付け、上に錦糸卵を広げ乗せる。海老、さやえんどうを彩りよくちらして完成。