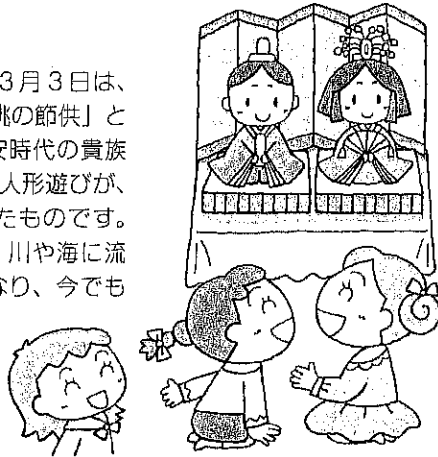


ひなまつりのいわれ

五節供のうち「上巳」と呼ばれる3月3日は、桃の花が咲く季節であることから、「桃の節供」とも呼ばれています。ひな祭りは、平安時代の貴族子女のひな遊びや、江戸時代の庶民の人形遊びが、上巳の節句と結び付いて行事となったものです。紙製の小さな人の形にけがれを移し、川や海に流して子どもの災厄をはらうようにもなり、今でも「流し雛」が各地で行われています。



ひなまつりにまつわる食べもの

桃 桃には魔除けの力があるという中国伝来の考え方がありました。桃の花を愛で、桃の花を浮かべた酒を飲み、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。

白酒 桃のお酒と合わせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。

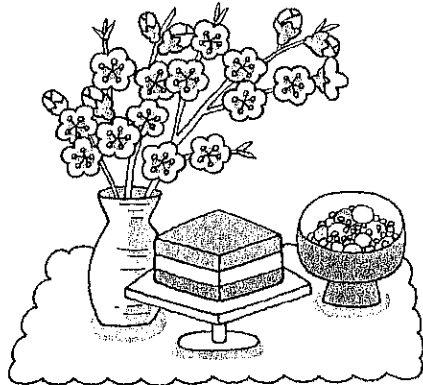
菱餅 いにしへの健康食品だったといわれています。

●**紅** ちなしが含まれていて解毒作用があります。

●**白** 白い菱の実に血圧降下作用があります。

●**緑** (よもぎもち) 造血作用があります。花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春をあらわす意味があるともいわれます。

ひなあられ お米を蒸して乾燥させたものを煎ってふくらませ、食用の色粉などで色をつけたものです。主に桃色、緑色、黄色、白の4色で、それぞれ四季をあらわしているといわれ、1年をつうじて健康でいられますように、という願いがこめられています。



家庭でできる行事食

子ども：1人分

【献立】

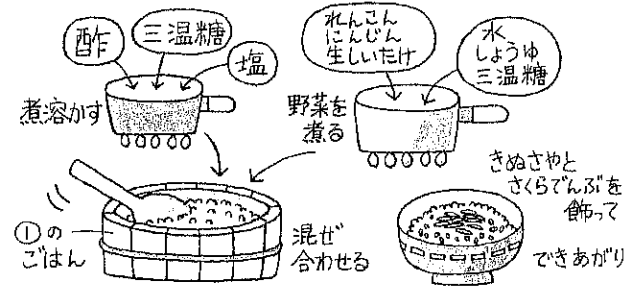
- 五目ずし
- 潮汁
- えびフライ
- 菜の花のおひたし

●五目ずし

- 米……………50g
- 水……………60cc
- (合わせ酢)
- 酢……………4g
- 三温糖……………2g
- 塩……………0.8g
- れんこん……………5g
- にんじん……………5g
- 生しいたけ……………5g
- 水……………30cc
- しょうゆ……………3g
- 三温糖……………2g
- さやえんどう……………3g
- さくらでんぶ……………1g

【作り方】

- ①米は洗って、少し硬めに炊く。
- ②合わせ酢をつくる。酢、三温糖、塩を煮溶かす。
- ③れんこん、にんじん、生しいたけは、水にしょうゆ、三温糖を加え煮る。
- ④きぬさやはせん切りにし、色よく茹でる。
- ⑤①に②を混ぜ、③も混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に④とさくらでんぶを飾る。

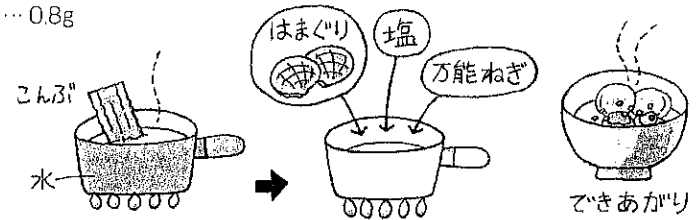


●潮汁

- 水……………120cc
- 昆布……………2.4g
- あさりまたははまぐり……………20g
- 万能ねぎ……………3g
- 塩……………0.8g

【作り方】

- ①水から昆布を加え、沸騰直前に取り出す。
- ②あさり(はまぐり)を①に加え加熱し、塩を加え、小口に切った万能ねぎを加える。



●えびフライ

- えび……………20g
- 卵……………5g
- 小麦粉……………6g
- パン粉……………15g
- 油……………5g
- 中濃ソース……………5g

●菜の花のおひたし

- 菜の花……………10g
- ほうれん草……………20g
- しょうゆ……………1.5g