

行事食

ひなまつり 3月3日

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つたものです。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物

桃 桃には魔除けの力があるという中国伝來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つ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。

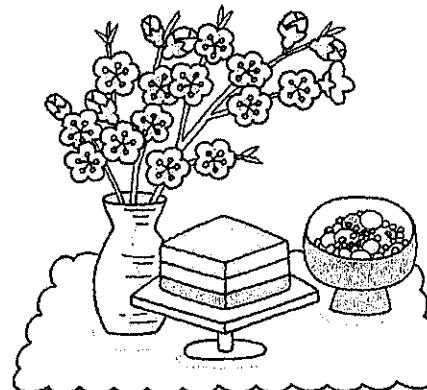
菱餅 いにしえの健康食品だったといわれています。

○紅 く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つてふくらませ、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

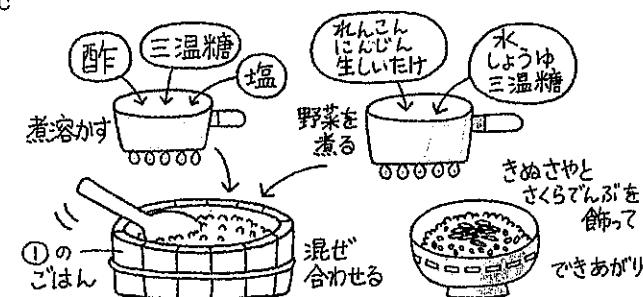
[献立]
五目ずし
潮汁
えびフライ
菜の花のおひたし

●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米は洗つて、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。
- ⑥⑥に④とさくらでんぶを飾る。

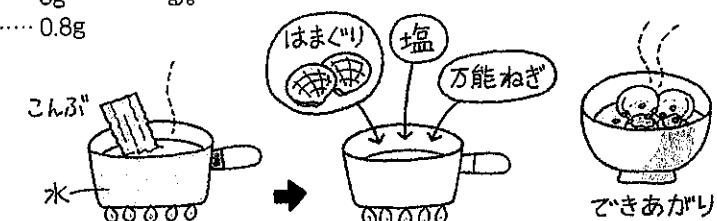


●潮汁

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