

～3月 ひなまつりの行事食～



春を無事に迎えられたことを喜び、これからも皆が元気で過ごせますようにと願うひな祭り。この日を彩る食べ物の数々には、さまざまな願いが込められています。

菱餅



下から、緑・白・桃色の順番で、“雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている”春の情景を表現したもので、色にもそれぞれ意味があります。

（それぞれの色の意味）

桃色＝「魔除け」解毒作用のある赤いクちなシが原料。
白＝「清浄・純潔」、血圧を下げるひしの実。緑＝「健康・新緑の生命力」。強い香りで厄除け効果のあるよもぎ。

ひなあられ



女の子たちがひな人形を持って野山や海辺へ出かけ、おひなさまに春の景色を見せてあげる「ひなの国見せ」という風習がありました。

このときに春のごちそうと一緒にひなあられもっていったのが始まりで、菱餅を砕いて作ったという説もあります。一般的には、菱餅と同じく桃色、白、緑に彩られます。

白酒・甘酒



もともとは、桃が百歳を表す「百歳（ももとせ）」に通じることから、桃の花を清酒にひたした「桃花酒（とうか）」が飲まれていましたが、江戸時代から、蒸したもち米や米麴にみりんや焼酎を混ぜて作る「白酒」が定着しました。もう一つは「甘酒」で、酒粕を使ったアルコールを含むものと、ご飯に米麴を混ぜて一昼夜ねかせて作るアルコール度数 1%未満のもの（別名「一夜酒」）があります。

はまぐり



3月は磯遊びの季節なので、ひな祭りには海の幸を供えました。特にはまぐりは、2枚の貝がぴったりと合い、他の貝殻とは絶対に合わないことから、女の子の「貞操」を象徴。何ごとにも相性の良い結婚相手と結ばれ、仲睦まじく過ごせる「夫婦和合」の願いも込められています。

ちらし寿司



ちらし寿司そのものにひな祭りのいわれはありませんが、えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）、豆（健康でまめに働ける）など縁起のいい貝が、祝いの席相応しく、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなっています。

“巻いて楽しい” 絵巻すし教室

2月12日（金）に、福岡県産の海苔とワカメを使った「巻いて楽しい」絵巻すし教室を行いました。今回は梅の花とつばきの2種の巻きすしを作りました。巻きあがって、包丁で切った瞬間の出来栄えをみて、参加者から「オー！きれいね」と歓声が上がりました。具材を置く場所や高さなど思い通りの絵柄にならなかつたりと、難しい点多々ありましたが、それぞれの出来上がりにも味わいがあり、参加者全員で楽しく調理することができました。

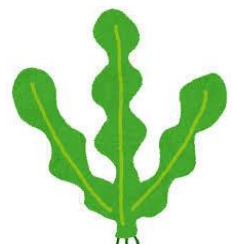
※かんぴょうの代わりに、大根をピーラーで長くスライスした干し大根を使っています。

味の染み込みも早く、手作り感もあります。絵巻すしは、ひな祭りなどの行事にも華やかさを添えてくれると思われます。



<海藻を食べましょう>

- 海藻はカロリーが少なく、満腹感を得られ、肥満防止（メタボリックシンドローム防止）につながります。
- 高血圧や動脈硬化を予防し、コレステロールや体脂肪を下げる働きがあります。海藻に含まれる食物繊維は糖質の吸収を緩やかにする働きがあります。不足しがちなミネラルを含んでいて、体内への吸収がよいです。
- 昆布や乾燥わかめはカルシウムを多く含み、その他ビタミンA、C、Eが豊富です。海藻には私たちの体に必要な成分が多く含まれています。毎日の食卓に上手に取り入れていきましょう！



<梅の花の絵巻すし>

<材料> 2人分

海苔・・・1/2枚（外側を巻く）
 1/2枚（白い花びら用）
 1/10枚（ピンクの花芯用）
 1×20センチ（梅の花固定用）

酢飯・・・60g（花びら用）
 ピンクの酢飯・・・15グラム（花芯用）
 70グラム（外側用）
 20グラム（フタ用）



① 海苔 1/2 枚に酢飯 15 グラムを乗せる。



②1 を端から巻きすで巻く（押しつぶさないように・・・!）



③ 巻き終わりの海苔は包丁でカットする。



④ピンクの酢飯 15 グラムを海苔に乗せ 1～3 と同じ作業を繰り返し、巻く。



⑤ 全て巻き終わったら、巻きすの上に 3・4 を乗せてコロコロと転がし、丸く形を整える。



⑥4 を花芯にし、3 を周りに配置して梅の花を作る。バラバラにならないように 1 センチ幅の帯状にカットした海苔を巻いてしっかりとめる。（海苔と海苔の接着には酢飯 1～2 粒を海苔に潰すようにしてくっつけ、糊がわりにします）



- ⑦ ピンクの酢飯 70 グラムを海苔に広げる。
左右の両端は 2 センチほどあけておく。



- ⑨ 巻きすで丸く形を整えたら、濡らした布巾で
両端を軽く押し表面を平らにする。



- ⑩ 完成です！



- ⑧ 7 に 6 を乗せて巻きすを持ち上げる。
上部の隙間に残りのピンクの酢飯 20 グラムを均一
に乗せる。左右の海苔を巻きすを使って中央に倒し、閉
じる。



- ⑩⑨を濡らした包丁で 4 等分する。(中央からカットす
ると均等にカットできます)

