

栄養だより

ひなまつりをお家でお祝いしよう！！

3月3日はひなまつり。女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。

ひなまつりに食べる食べ物といえば何を思い浮かべますか？

今回は食べ物の由来や意味について学んでいきましょう！

ひし餅

下段緑色は木の芽・中段白色は雪・上段桃色は生命を表します。

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表現しています。また、菱形は繁殖力の強いヒシの実、子孫繁栄や長寿の願いを込められています。



ちらし寿司

平安時代より桃の節句には、現在のお寿司の起源ともいわれている「なれ寿司」に、エビや菜の花の花をのせて食べられていました。のせる具材にも意味があり、「エビ→腰が曲がるまで長生きできるように」・「レンコン→先が見通せるように」・「えんどう豆→健康でマメに働く」といった縁起の良い意味が込められています。



ひなあられ

もともとはひし餅を砕いて作っていました。色は、桃・白・緑が基本です。関西のあられは丸くてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。



はまぐりのお吸い物

ひなまつりに「はまぐりのお吸い物」を飲むのは、「娘の将来は、素敵な男性と出会って、良い結婚・良い夫婦生活が送れますように」という親の切実な願いが込められています。



白酒

桃は邪気を払い不老長寿を与えるとされており、桃の花を酒に浸した「桃花酒」を飲むことで、健康になれるといわれていたそうです。



今月レシピ いちごムース

引用・参考:農林水産省「お家で祝うひなまつり！」

【1人前】

いちご ……50g
レモン汁 ……2g
砂糖 ……7g
牛乳 ……8g
板ゼラチン…1.5g
生クリーム ……8g



- ① 板ゼラチンは、水(分量外)に浸しておく。
- ② いちごのヘタは除き、きれいに洗い水気を切り、裏ごしにかけ種を取っておく。
- ③ レモン汁・砂糖・牛乳と②をミキサーに入れて混ぜる。
- ④ 絞って十分に水気を切った①を湯せんで溶かし③に加え、とろみがつくまで混ぜながら、よく冷やす。
- ⑤ 生クリームを6分立てにする。
- ⑥ ④と⑤のとろみが同じようになったら混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥を型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

※盛り付け用の苺(分量外)はヘタを残して4等分にし、ムースの上に飾る。

