

ひなまつりのいわれ

女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は、「ひな節供」「桃の節供」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あらねなどを供える風習がほぼ全国にゆきわたっています。その始まりは中国と言われています。中国では3月最初の巳(み)の日に身を清め厄をよける風習がありました。「形代(かたしろ)」として身代わりの小さな人形をつくり、それが災難を引き受けると考えられていました。その人形に、感謝と供養の気持ちを込めてごちそうをするようになったのが、まつりの始まりとされています。



『園児わくわく行事食』西田奈保子(芽ばえ社)参考

せし(芹)



春の七草のひとつで、さわやかな香りとシャキシャキした歯ざわりが楽しめます。カロチン、ビタミンCが多く、神経痛や血液浄化に効果があります。おひたし、和えもの、おすましなど。

うど(独活)



数少ない日本原産の山菜です。シャキとした歯ざわりで独特の苦味があり、炒めものや酢のもの、煮ものや天ぷら、生のままサラダなどにします。食欲増進、利尿作用があります。

ふき(蔴)



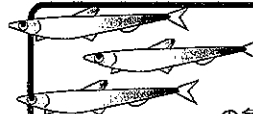
数少ない日本原産の山菜です。独特の香りと苦味、シヨリシヨリとした歯ごたえを楽しめます。煮もの、佃煮に。砂糖漬けのアンゼリカが有名です。せき止め、整腸、便秘予防にも。

あさい



うまみ成分が多くよいだしが出るので、潮汁や汁の突、酒蒸しなどがおすすめです。模様がくっきりしていて口が閉じ、水管が出ているものが新鮮です。血液をサラサラにし、貧血予防の効果があります。

わかさぎ(公魚)



体長10cmほどの魚で、甘露煮、南蛮漬、唐揚げ、天ぷら、フライなどにして丸ごと食べます。骨ごと食べるのでカルシウム・鉄分・リン・ミネラルなどの補給源になります。



いわし(鰯)

塩焼き、フライ、煮もの、つまみなどどんな食べ方でも楽しめます。DHAやEPAが特に豊富で、生活習慣病を予防し頭の働きをよくします。身に比べて頭が小さく見え、腹太りしたものが美味です。

家庭でできる行事食

おひなさまごはん



【材料】4人分1人2個ずつ

- 白飯.....2カップ
- 塩鮭.....小2切れ
- 衣服用 卵.....4個
- 油.....少々
- 顔用 うずらの卵(ゆでるか缶詰).....8個
(またはウィンナー4本)
- 髪用 のり(1cm×5cmくらい).....8枚
- 目用 黒ごま.....少々
- にんじん(いちょう切り、塩ゆで).....4枚
- さやえんどう(塩ゆで).....4枚

【つくり方】

- ① 塩鮭は焼き、小さくほぐし、ごはん混ぜ合わせて、3角おにぎりを8個つくる。
- ② 卵は溶いて直径20cmくらいの薄焼き卵を8枚つくる。
- ③ ②を半分に折り(少しずらして折る)、①に衣として着せようじで止める。
- ④ うずらの卵の上1/3くらいまでのりを巻き、黒ごまで目をつける。髪の方からようじをさしこみ、ごはんにさす。
- ⑤ 卵でつくった衣の合わせ部分ににんじん(4枚)、さやえんどう(4枚)をようじでさす。

●ワンポイントアドバイス●

うずらの代わりにウィンナーを半分に切ったものを使ってもいいでしょう。おにぎりの中身は、好みの味つけごはんにしてください。手間がかかりそうですが、残りのご飯にふりかけなどを混ぜ合わせたりしてもいいので、比較的簡単にできます。

