

行事食 ひなまつり…3月3日

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、あられ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されています。中国では3月最初の巳（み）の日に身を清め厄よけをす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作り、それが災難を引き受けられると考えられていました。その人形に、感謝と供養を込めてご馳走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。

『図見わくわく行事食』西田奈保子（芳ばえ社）より

ひなまつりにまつわる食べもの

桃 中国伝来の思想として、桃には魔よけの力があるという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 桃のお酒とあわせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。

菱餅 古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 よもぎ餅 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年の四季を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。

