

食育だより

Vol.25



3月3日はひな祭り

「上巳（じょうし）」の節句です。旧暦ではこの時期に咲き、邪気を払うとされた桃の花やひな人形を飾るほか、ごちそうを用意し、女の子の成長と幸せを願います。雛を川に流す、いわゆる流し雛の姿が雛祭りの原型とされています。流し雛は、平安時代に水辺で人形に穢れを移して厄をはらう日本古来の信仰と水に対する信仰が結びつき、穢れを人形（形代）に写して水に流す行事となりました。その後、可愛らしい人形道具で遊ぶ「ひいな遊び」とも結合して、女性の遊びとなり、江戸時代には女性の成長を祈る女の子の節供として雛人形を飾るようになりました。

ひな祭りの行事食

・ちらし寿司

ハレの日の特別な料理として食べられてきました。季節の食材を使って彩りよく華やかに仕上げます。



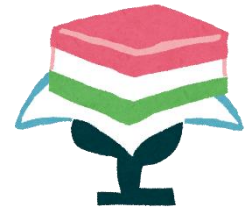
・蛤の潮汁

夫婦仲が円満に続くよう願いが込められています。椀に盛りつけるときには、開いた貝殻の両方に貝の身をのせるようにします。



・菱餅

桃、白、緑の3段重ねになっています。桃は桃の花と魔除け、白は純潔と子孫繁栄、緑は新緑と健康を意味しています。桃色はクチナシ、白は菱の実、緑はよもぎで色付けられました。



・ひなあられ

お餅を細かく切って乾燥させたものを炒って膨らませて色付けしたものです。桃、緑、黄、白の4色で、それぞれ四季を表しています。「四季を通じて娘が幸せでありますように」と願う気持ちが込められています。



作ってみよう！ひなあられ

材料餅適量、揚げ油適宜、食紅耳かき 1 杯、水大さじ1、砂糖大さじ1

作り方

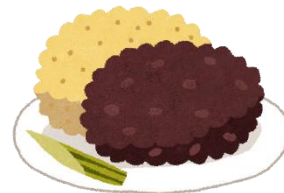
- ①餅を5mmのさいの目切りにする。天日干しして乾燥させる。
- ②薄く色がつくまで150℃の油で揚げる。
- ③鍋に水、砂糖、食紅を入れて弱火でとろみがつくまでかき混ぜて②を3分の1入れる。
- ④他の食紅を使ってくりかえす。

食育だより

Vol.25

春のお彼岸

春分（3月20日ごろ）と秋分（9月23日ごろ）の前後3日の7日間を「お彼岸」といい、先祖を供養するためにお墓参りをしたり、仏壇にお供え物をします。春分と秋分の日には太陽が真西に沈み、仏教ではあの世（彼岸）は西にあるので、この時期はあの世が近くなると考えられています。春のお彼岸にはぼた餅、秋のお彼岸にはおはぎをお供えしますが、どちらも同じものです。春は牡丹が咲くから「ぼた餅」、秋は萩が咲くから「おはぎ」と呼ぶとされています。



お花見の歴史

お花見は古くから日本に根付いており、一番初めに花見をしたのは、平安時代の嵯峨天皇だと言われています。貴族たちだけの行事でしたが、鎌倉時代には武士や一般層にも広まりました。安土桃山時代には宴の規模がさらに増します。豊臣秀吉が開いた花見は5日間で5000人が楽しんだと言われています。この時振舞われたのが「花見だんご」です。江戸時代には身分に関係なく、みんなが美しい桜の木の下に集まって、お弁当を食べたり、歌をうたったりしながら春のおとずれを楽しむ、現在のお花見になりました。



花見だんご

桃は桜を表し春の息吹を、白は雪が残る冬を、緑は葉が生い茂る夏を表現していると言われています。春、夏、冬はあるのに、秋が無いのは、「秋がない（飽きない）」という意味も込められているようです。串にさす順番は、1番上が桃、2番目が白、3番目が緑とされています。これは桃色のつぼみがついた後に、白い桜の花が咲き、散った後に緑の葉が成長する、桜が咲く順番を表していると言われています。



お花見に行こう！

多度津町のお花見スポットで有名なのが「県立桃陵公園」です。春には町花・町木である桜が約2千本咲きほこる県内有数の名所です。遊歩道を歩くと様々な景色が広がり、四季折々の姿を見せ、桜だけでなく、秋には紅葉も美しく、落ち葉の絨毯が広がります。

- 住所…仲多度郡多度津町桃山
- アクセス…JR 多度津駅より徒歩 25 分
- 駐車場…有（無料、約 30 台）
- 公衆トイレ…有（身障者用トイレ有）
- 休園日…無
- 入園料…無料