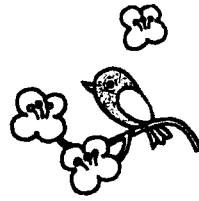


給食たより

第102号



寒い冬もだんだん終わりに近づいてくると、目の前にひな祭りがやってきますね。そこでひな祭りにちなんだ食べ物「ひし餅」「ひなあられ」について調べてみました。

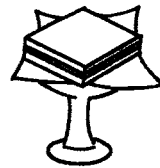
探ってみよう！桃の節句の食べ物～ひし餅・ひなあられ～

ひし餅のルーツは？

中国の母子草（春の七草のごぎょう）入りのお餅を食べる風習がわが国に伝わりましたが、「母と子を突く（＝餅を搗（つ）く）」ことを嫌った為、よもぎ餅に変わりました。江戸初期になると、よもぎ餅の縁にひしの実を入れた白いお餅が加わって、2色になり、形もひし形になりました。明治時代になると、くちなしの種を入れた赤のお餅が加わって、3色となりました。

何故ひし形なの？

- ・ひしの実の形をもとにした。
 - ・正月に食べられるひし形の餅の習慣がとり入れられた。
 - ・礼法で有名な小笠原氏の家紋の形にあやかった。
- その他様々な説があります。



色の意味は？（上から順に）

- 赤：魔除け、先祖を尊ぶ、解毒作用、祝賀や桃の花を表す
- 白：子孫繁栄と長寿（繁殖力の強さによる）、血圧降下、清浄や純白の雪を表す
- 緑：厄除け（香りによる）、増血作用、健康や新緑を表す

- ・下から重ねる順番による春のイメージは・・・
- 緑・白・赤：雪の下には新芽が出て桃の花が咲いている
- 白・緑・赤：雪の中から新芽が出て桃の花が咲いている

※地方により、黄色などを加えたり、5段、7段にする場合もあります。

ひなあられのルーツは？

- ① 日本古来の風習として、もち米をお祝いの時にお供えすることは、大和時代から行われていたそうです。奈良時代になると、農民が五穀豊穡を祈り願う為、神にもち米を供えた後、その供えたもち米を土皿に入れてあぶって食べられていたそうです。また、京の菓子司(かしつかさ)が宮人(みやびと)たちのひな祭りの為にもち米をあぶって供えたことが、今のひなあられの源といわれているようです。
- ② かつて、野外にひな人形を持って行き、美しい景色を見せる「ひな遊び」の風習で持ち物とされたという説もあります。

色の意味は？

- 赤：生命のエネルギー
- 白：雪の大地 大地のエネルギー
- 緑：木々の芽吹き 木々のエネルギー



ひなあられを食べれば、その3つのエネルギーを体内に取り込むことができ、災いや病気を追い払えるように願い、信じられてきました。

種類は？

- 関東風：米粒大で甘く味付けをしているもの。干し飯を炒って作ったポン菓子のもととされる
- 関西風：直径1cmくらいの普通のあられで、醤油味や海老味、素焼きなど、色々な味が混ざったもの。ひし餅を細かくして作られたのがもととされる

地域によって味付けが違うのですね。

知って得する!?番外編

ひなまつりの行事食



【ちらし寿司】

ちらし寿司そのものに、ひなまつりのいわれがあるわけではありませんが、

- えび → 長生き
- れんこん → 見通しがきく
- 豆 → 健康で夢めに働ける

など縁起のよい貝が祝いの席にふさわしく、みつば、玉子、人参などの他の貝材の華やかな彩りが春の訪れを予感させるからか、ひなまつりの定番メニューとなりました。

【引千切（ひちぎり）】

餅の先端を引き千切ったところから、この名前がついた和菓子です。京都のひなまつりには欠かせないものです。子沢山を意味し子どもの成長を願うものです。真珠貝に形が似ていることから「あこや餅」とも呼ばれます。

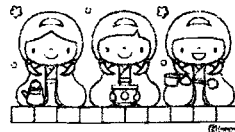
♪ ひなまつりの豆知識 ♪

Q ひなまつりはいつから始まったの??

ひなまつりは室町時代に始まりました。中国から伝わった行事と、日本に元々ある考え（人形（ひとがた）で自分の体をなでて汚れを払おうとする考え）や子どもの人形遊びが合わさり、一つになったと言われています。江戸時代には季節の行事として広まり、上流社会では現在のようなひな壇の飾りつけが完成しました。

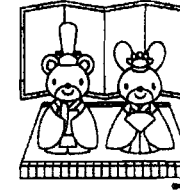
Q どうしておひな様を飾るの??

ひなまつりが女の子の成長や幸せな結婚を願うものになったのは、江戸時代になってからです。きれいな着物を着たおひな様をひな壇に飾り、白酒やひし餅をそなえ、ごちそうを食べるようになりました。ひなまつりは「桃の節句」とも言います。桃にはいつまでも美しく元気でいられるように、という願いが込められています。



はまぐりのお吸い物

【材料】	
はまぐり	12個
水	4カップ (800cc)
昆布	10センチ
酒	大さじ4
塩	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
三つ葉	適量



はまぐりの砂だしワンポイント!!

塩分3%程度の水に3時間以上つけておく。
(水1lに対し塩30g程度)
砂だしが終わったら、貝同士をこすりあわせて、よく洗う。
最近は砂だしたしたものも売っていますので、上手に活用してください。

【作り方】

- ★鍋に水、汚れをふき取った昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布をとりだす。
- ★沸騰したら砂だしをしたはまぐりを入れ、口が開いたら火を止めそれぞれの器にとりだしておく。
- ★はまぐりを出しただし汁に調味料で味付けをする。
- ★はまぐりの入った器に調味しただし汁を注ぎ、三つ葉を添える。

注意：はまぐりはしっかりと加熱しましょう。ただ、加熱しすぎると固くなってしまいますので注意!

～桃の節句になぜはまぐりのお吸い物??～

はまぐりは幸せな結婚を願う縁起物
はまぐりは殻に凹凸があり、同じ貝の殻しかかみ合わないことからよい伴侶に恵まれるようにという思いを込めて祝い膳に潮汁として用意されるようになったそうです。



平成21年度3月発行
 発行 多摩市教育委員会
 編集 多摩市立学校給食センター
 南野調理所 〒206-0032 多摩市南野1-2-1 Tel.371-2417
 永山調理所 〒206-0025 多摩市永山7-1 Tel.375-4661