

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



女の子の健やかな成長を祝って

ひな祭り

■ 桃の節句の由来は、平安時代から

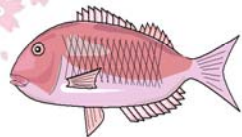
日本の五節句（人日・上巳・端午・七夕・重陽）の一つ、「上巳の節句」が後に「流し雛」「ひな祭り」「桃の節句」となったそうです。女の子が産まれて初めての桃の節句を「初節句」といい、家族みんなで、健やかな成長と災厄よけを願ってお祝いする行事として大切にされています。

■ 桃の節句といえば「ひなあられ」

「ひなあられ」は関東と関西で形も味も違うようです。

◎ 関東の「ひなあられ」は、米粒大で甘く、米を爆ぜて作ったポン菓子に砂糖などで味付けてあります。

◎ 関西の「ひなあられ」は、直径1センチ程で関東より大きく、丸い形で、しょうゆや塩で味付けてあります。菱餅を砕いて炒って作ったのが始まりだそうです。



お祝いの席にはかかせない尾頭付きといえば真鯛

真鯛は冬から春にかけてが旬といわれ、特に桜の季節の真鯛は「桜鯛」「花見鯛」と呼び珍重されます。

真鯛は「めでたい」の「たい」に通じるため縁起が良いといわれています。姿・形の良さや上品な味などが好まれ魚の王様と呼ばれることもあります。また、胸鰭付近にある魚のような形をした骨のことを「鯛の鯛」や「鯛中鯛（たいちゅうのたい）」などと呼び、この骨を持ち歩くと金運が上がるといわれ、縁起物として収集する人もいます。

～鯛茶漬～(1人分)

[材料] ・ごはん1膳・刺身(適宜)・漬汁(酒・しょうゆ各大さじ1・みりん大さじ1/2)
・薬味(三つ葉、刻み海苔、白ゴマ、わさび)、お茶(出汁・熱湯などお好みで)

[作り方] ①漬汁に、刺身を1時間ほど漬け込む。

②ごはん①をのせ、お茶を注ぎ、薬味をのせて出来上がり。

