

がつみ っか ひ 3月3日はなんの日でしょう？

みなさんご存じの『ひなまつり』です。『桃の節句』とも呼ばれます。子どもの健やかな成長を願う行事です。昔は、身にとりついた悪いもの（病気やけがなど）を人形に移して海や川に流してお祓いをする風習がありました。これが、江戸時代になると、庶民の憧れである宮中の生活をまねしたひな飾りと結びつき、その後、立派なひな人形を飾って桃の花やひし餅、あられを供えて白酒でお祝いをするというように変わりました。

行事食として、ちらし寿司やひなあられを食べますが、特に、はまぐりのうしお汁を食べる習慣もあります。うしお汁とは、魚介のだしに塩で味付けをした汁物です。二枚貝であるはまぐりは、対になっている元の貝殻以外のものとはぴったりと合わないことから、将来、自分にぴったりと合う人と出会えるようにという願いを込めて食べられます。



はる とど た もの 春を届ける食べ物たち



ながく寒い冬が終わると、あたたかい春を届けてくれる食べ物がたくさん出てきます。ほろ苦さやみずみずしさなどが特徴の春野菜や山野草、春にたくさんとれる魚などがあります。みなさんはいくつ知っているでしょうか。

ことし はる ひ かん にち 今年の春のお彼岸は3/18~24日です。

お彼岸には、春と秋の2回あることを知っていましたか？お彼岸とは、それぞれ春分と秋分の日を挟んだ1週間で、春は3月、秋は9月です。何をする日かということ、ご先祖様を敬い、お墓参りなどをする日です。そして、死後の世界から帰ってくると考えられたご先祖様に対して『ぼたもち』や『おはぎ』をお供えし、食べます。このふたつの違いは、その季節によって咲く花に例えられています。春には牡丹、秋には萩の花が咲くため、それぞれ『ぼたもち』『おはぎ』と呼ばれています。材料の小豆の赤い色には、悪いものを祓う力があると考えられていました。



すいはんき かんたん つく かた 炊飯器で簡単！ぼたもちの作り方◎

【材料】

- もち米…1カップ
- うるち米…1カップ
- 水…2合の線よりすこし少なめ
- あんこ…適量

- ①もち米とうるち米を合わせて洗い、ざるに開けて水を切る。
- ②炊飯器の内釜に入れて水を2合よりもやや少なめに入れる。
- ③1~2時間ほどおいてから普通の炊飯モードで炊く。
- ④炊き上がったら10分蒸らし、炊飯器のまま温かいうちに先に軽く水を付けたすりこぎでつぶす。
※米のつぶし加減は、半殺しと言われる少し粒が残った状態がおすすめです。
- ⑤手をよく洗い、水を少しつけて俵型に丸める。
※水を付けすぎるとべちゃっとするので注意。
- ⑥あんをラップに広げ、その上に⑤を乗せて、ラップごと包む。

今年度は、1年を通して埼玉県に関することをお伝えしていきます。



今月は のらぼう菜

今月は、『のらぼう菜』です。スーパーなどのお店ではあまり見かけないので、聞きなじみがないかもしれません。給食には、『彩の国ふるさと学校給食月間』である6月と11月に登場しています。『江戸東京野菜』のひとつで、埼玉県では、飯能市や比企郡小川町などで『比企のらぼう菜』として特産品になっています。東京都では西多摩地方で主に作られています。菜の花と同じ仲間のアブラナ科で、江戸時代の初期には各地で栽培されていました。寒さに強く、『のら』と名前が付くほどどこでも育つことができ、伸びた芽を摘んでもまた脇芽が伸びてくるほど生命力が強い野菜です。江戸時代の『天明の大飢饉』と『天保の大飢饉』では、作物が育たず食べられるものがほとんどありませんでしたが、その中で生命力の強い『のらぼう菜』は、たくさんの人々を救ったと言われています。

さっとゆでで食べると菜の花よりみずみずしく、茎の部分にはほんのり甘みがあってアスパラガスのようにコリッとした食感があります。味にくせがないので、ゆでる・炒める・煮るといったシンプルな料理に向いています。

とても色の濃い野菜なので、βカロテンを多く含んでいます。βカロテンは体の中に入るとビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を正常に保ってくれます。また、カルシウムや鉄もたくさん入っているので、成長期のお子さんにはぜひ食べてもらいたい埼玉の野菜です。



3月の給食献立紹介

ひきずり ～3月6日(月)～

＜材料＞ 4人分

- 鶏もも肉……………160g
- にんじん……………12g
- 糸こんにゃく……………20g
- 生麩……………16g
- かまぼこ……………20g
- はくさい……………60g
- ねぎ……………32g
- 油……………2g
- だし汁……………24g
- 砂糖……………6.8g
- 酒……………2.4g
- しょうゆ……………16g
- みりん……………2.4g

＜準備＞

- ・糸こんにゃくは下茹でしてあく抜きをする。
- ・生麩は下茹でしておくとおいしく仕上がる。
- ・鶏もも肉をひと口大に切る。にんじんはいちょう切り、糸こんにゃくは2～3cm、白菜は2cm、ねぎは小口切り、生麩・かまぼこは、食べやすい大きさに切る。

＜作り方＞

- ① 鍋に油をひき、鶏肉を入れ火にかける。砂糖と酒を入れて炒める。
- ② 糸こんにゃく・生麩・かまぼこ・にんじんを入れ、その上にはくさい・ねぎを入れてしょうゆ・みりんで味付けをし、ふたをする。
- ③ 途中焦げないように気を付けながら、煮えたら火を止めて完成。

愛知県の郷土料理です。

愛知県では、名古屋コーチンなどの鶏肉が有名で、鶏肉を使ったすき焼きのことを『ひきずり』と呼んでいます。すき焼きなので、焼き豆腐や春菊など、好きな具を入れて作っても◎です。給食では生の卵が使えませんが、ご家庭で食べる場合は溶いた生卵に付けて食べるととてもおいしいです。