

# 3月はひな祭り



## ひな祭りはどこから来たのか

古代中国の「川で身を清めて邪気を払う上巳（じょうみ）節」が日本に伝わり、日本古来の「人形（ひとがた）流し」という厄払いの風習と結びついたのが始まりとされています。

それが平安時代の貴族のおままごとである「ひいな遊び」と組み合わせさせて、徐々に今のようになつたとされます。

子どもが生まれると人形をつくって保管し、3歳ごろになってから流す時代もあったようですが、時を経て人形が豪華になっていくにつれ、流さずに素早く片付けるようになったようです。

## ひな人形の飾る日と片付ける日は？

### ●飾りはじめは1月中旬～2月下旬

ひな祭りと縁の深い京都では、立春からひな人形を飾り始めます。（節分で厄を払った翌日にひな人形を出す）

### ●片付けは3月4日～4月中旬の晴れた日

ひな祭りが終わった後、よく晴れた湿気の少ない日に人形をしまします。このひな祭りを旧暦（4月3日）で祝う家もあるため、一月程度のズレが生じています。





## 3月のレシピ (1人前) .....



### メニュー

- ◎ちらし寿司
- ◎すまし汁
- ◎菜の花の辛し和え
- ◎いちご

### 一人前あたり

エネルギー : 540 kcal  
たんぱく質 : 21.5 g  
脂質 : 5.7 g  
炭水化物 : 100.4 g  
食塩相当量 : 2.9 g

# ちらし寿司

## 【材料】

• 米	80 g
• 水	88 g
• すし酢	11 g
• 塩	1 g
<b>A</b> 鮭	30 g
みょうが	5 g
錦糸卵	13 g
焼き海苔	7 g



## 【作り方】

- ① ご飯を炊いておく
- ② 鮭を一口サイズに切る
- ③ 焼き海苔、みょうがは千切りにする
- ④ ②で切った鮭をフライパンで焼く
- ⑤ ご飯にすし酢、塩を入れ切るようによく混ぜ合わせる
- ⑥ **A**を好みに飾り付け完成

# 錦糸卵(自分で作る場合)

## 【材料】

<b>B</b> 卵	1 個
砂糖	3 g
塩	0.3 g
片栗粉	3 g
水	5 ml
• サラダ油	2 g

## 【作り方】

- ① ボウルに **B** を入れよく溶く
- ② フライパンにサラダ油を入れ弱火で熱す
- ③ **B** をフライパンに薄く広げ焼く
- ④ 2mm程度に切って完成



## すまし汁

### 【材料】

• 水	150 ml
●C だしの素	0.5 g
↓ 醤油	1.5 g
↓ 酒	2 g
• いらりごま	0.1 g
• カットわかめ	0.6 g

### 【作り方】

- ① わかめを水で戻し、水分を切っておく
- ② 鍋に水を入れ沸騰させる
- ③ 沸騰したお湯に ●C を入れる
- ④ わかめといらりごまを入れて完成!



## 菜の花の辛し和え

### 【材料】

• 菜の花	45 g
●D からし	0.2 g
↓ めんつゆ	2 g



### 【作り方】

- ① 鍋に水を入れ沸騰させる
- ② 騰した鍋に菜の花を入れる
- ③ 菜の花が柔らかくなったら、水を切り冷水で冷す。
- ④ 水気を良く絞り ●D と和える

## いちご

### 【材料】

• いちご	220 g
• 練乳	20 g

### 【作り方】

- ① いちごのへたを取って洗う
- ② 練乳をお好みでかける

