



和食「食の暦 上巳の節供・桃の節供」の教室を実施しました。

野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」(0018)は、

和食を〔知る 作る 食べる〕ための活動を実施しました！

活動内容

「上巳(じょうし)の節供・桃の節句(ひなまつり)」は、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事。その由来や行事食などを知る・作る・食べる教室を開催しました。メニューは桃の節供に欠かせないちらし寿司、はまぐり、甘酒など取り入れ①ちらし寿司をアレンジ蒸し寿司②はまぐりの吸い物③菜の花の酢味噌和え④甘酒をアレンジいちご豆乳甘酒⑤(デザート)菱餅カラーの重ね最中+桃の香りの紅茶の5品。今回は皆さんで蒸し寿司の錦糸玉子にチャレンジ!「焼く&切るコツ」をお伝えしながら作りすし飯に飾りせいろ蒸しに。湯気もご馳走、出来立てを味わっていただきました。食後は「菱餅カラー(よもぎ麩・生クリーム・いちご)の重ね最中」を作って、桃の香りの紅茶とともに食べていただきました。「行事食もアレンジで更に味わいがでたり、簡単になって家でも作りたい」とのお言葉から、『知る・作る・食べる』を伝えることで「和食の楽し味」を実感していただけたと再認識しました。

お問い合わせ先：野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」
(<https://www.instagram.com/vegsubusalon>)



知る 桃の節供の由来と行事食などについてご紹介。

食べる ①蒸し寿司 ②はまぐりの吸い物
③菜の花の酢味噌和え ④いちご豆乳甘酒
⑤菱餅カラーの重ね最中(下の画像参照)



蒸し寿司：錦糸玉子を実習。器にすし飯・錦糸玉子・きぬさや・海老を入れ、蓋をして蒸しました。



菱餅カラーの重ね最中：実習 もなかの皮に焼き目をつけたよもぎ麩・生クリーム・いちごをのせて作りました。桃の節供らしい、桃の香りの紅茶を添えて。