



我が家の行事食 ～3月～

ひな祭り・春分の日



ひな祭り～3月3日～

しろざけ
白酒



材料：牛乳、酒粕、白ワイン



会員：和食教室 四季の會 五嶋幸子さん（熊本県）



ひな祭りの由来

ひなまつりは桃の花が咲く時期なので、「**桃の節句**」とも呼ばれます。

ひなまつりの歴史は古く、平安時代までさかのぼります。3月上旬の巳の日に災いを人形に移して、厄払いをする「**上巳節**」という風習がありました。一方、平安時代の上流の女の子の遊びとして、人形で遊ぶおままごと、「ひいな遊び」が流行していました。

「ひいな」とはお人形のことです。風習とひいな遊びが結びついて、災いを移した紙人形を川に流して身を清める「**流し雛**」が生まれました。まもなく豪華なお雛さまを家に飾ようになり、女の子の災いを人形に受けてもらい、**健やかな成長**を願ってお祝いするようになりました。



白酒について

桃は邪気を払い不老長寿を与えるとされており、桃の花を酒に浸した「**桃花酒**」を飲むことで、健康になるといわれていました。後に、**桃花酒**に桃の花がきれいに見える白酒が使われるようになり、ひな祭りに飲まれるようになりました。



ひな祭りの行事食



ちらし寿司



はまぐりのお吸い物



ひし餅



ひなあられ

さつますもじ

「すもじ」とは「ちらし寿司」の意味で宮中の女房詞（宮中に仕える女官が使った言葉）からきています。

作り手によって具の種類や味付けは変わりますが、鹿児島では、すし飯も具も甘めの味付けが好まれるようです。



レシピ（4～5人分）

- ・米3合（450g）・水3カップ（600cc）
- ・合わせ酢（酢・砂糖 各大さじ4、塩 小さじ2）
- ・干しいたけ4枚
- ・乾燥きくらげ10g
- ①（濃口醤油 大さじ1と1/2、砂糖・本みりん 各大さじ1）
- ・鶏もも肉100g
- ・ニンジン・ゴボウ・茹でたけのこ各50g
- ・さつま揚げ棒天2本
- ②（薄口しょうゆ・本みりん 各大さじ1）
- ・錦糸卵（卵3個、砂糖 大さじ1、塩 ふたつまみ、片栗粉・水 各大さじ1、油 適宜）
- ・かまぼこ40g
- ・絹さや10枚
- ・塩少々
- ・地酒（灰持酒）大さじ3～4
- ・木の芽4～5枚

- ① 米は洗い分量の水で炊く。
- ② 干しいたけ、乾燥きくらげは水で戻し、どちらもせん切りにし、しいたけの戻し汁と①でひたひたにして汁気が少し残るくらいまで煮る。
- ③ 鶏モモ肉は1センチ角、さつま揚げ、茹でたけのこ、ニンジンは小さめの薄切り。ゴボウはさがきにして水にさっとつけてザルにあげる。以上を鍋に入れ②と1カップ（200cc）の水を加え煮汁が少し残るくらいまで煮る。
- ④ 卵に、砂糖、塩、分量の水でといた片栗粉を加え、油を引いたフライパンで薄く焼き、せん切りにして錦糸卵を作る。
- ⑤ かまぼこは小さめの薄切りにし、さっと湯通しする。絹さやは塩少々の入った湯で茹でザルにあげ、斜めせん切りにする。
- ⑥ 炊きあがったご飯に合わせ酢を加え、しゃもじで切るようにほぐす。うちわであおぎ、人肌くらいまで冷めたら②③の具を混ぜ、地酒を加えながらご飯がパラパラに離れるくらいにほぐす。
- ⑦ ⑥を皿にこんもりとつぎ、錦糸卵、かまぼこ、絹さや、木の芽を盛れば完成。



ポイント

鶏肉、ニンジン、ゴボウ、茹でタケノコ、さつま揚げ、干しシイタケなど具たくさんにして作ってみました。仕上がり地酒（灰持酒）を混ぜこむと、旨みが凝縮され深い味わいになります。

お皿にこんもりとつぎ分け、たっぷりの錦糸卵に、かまぼこ、絹さやや木の芽で鮮やかに仕上げました。

合わせる汁物は「ハマグリ潮汁」や「アオサのりと豆腐のすまし汁」がおすすめです。

春分の日～3月20日～

アレンジぼた餅

祖父母の家に行くとよく食卓に出されていたぼた餅。
幼いころは、あんこが苦手な食べられなかったことを
思い出し、今回はカラフルなアレンジぼた餅を作っ
てみました！



衣の材料

茶色 : こしあん
黄色 : きなこ
オレンジ : かぼちゃ
黒 : 黒すりごま
緑 : 青のり



餅生地材料

もち米 : 1 合
うるち米 : 2 分の 1 合

※もち米だけだと時間が経つと固くなってしまうので、
うるち米を入れました。

事務局：Aさん（熊本市）



春分の日とお彼岸

春分の日とは、日本の祝日法では「自然をたたえ、生物をいつくしむ」と定められてい
ます。春のお彼岸は春分の日を挟んだ7日間。中日の春分の日には、お墓参りをして**お仏壇**
に**ぼたもち**をお供えし、ご先祖様を供養する習慣があります。



お彼岸にぼた餅を供えるのはなぜ？

お彼岸にぼたもちを食べる習慣は、江戸時代に定着したと言われています。

あずきの赤い色は邪気を払い、災難から身を守ること、さらに、昔は貴重であった砂糖を
使うおはぎをお供えすることで、ご先祖様への感謝の気持ちを伝えるといった意味合いも込
められています。



おはぎとの違い

一説に、あんこの違いがあります。粒あんで包んだものが「おはぎ」、こしあんこしあんで包ん
だものが「ぼた餅」です。収穫したばかりの小豆が使える秋は、皮まで柔らかく食べられ
るので、粒あんを使うというものです。

また、名前の由来は、おはぎやぼた餅をお供えするお彼岸の季節の花「萩」と「牡丹」
が関係しています。

発行元：地域の和食文化ネットワーク九州事務局

(九州農政局 経営・事業支援部 食品企業課 地域食品・連携班)