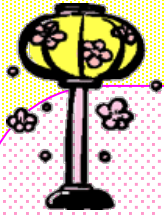




# 桃の節句 上巳 (じょうし) の節句

桃の節句の期限は平安時代に遡ります。昔の日本には5節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）があり、季節の節目の身のけがれを祓う行事でした。そのうちの一つ「上巳の節句」が後に桃の節句となりました。宮中の紙人形遊び「ひいな遊び」と融合し、厄除けの「流し雛」へと発展したそうです。やがて紙人形ではなく豪華なお雛様を飾る行事となり今に伝わっています。

## ひな祭りのお祝い膳



### ちらし寿司

彩が美しく季節にぴったり

生魚をあまり用いずに、甘く煮た干瓢（かんぴょう）、しいたけ、錦糸卵、海老や菜の花を用いて華やかで、女の子のお祭りにふさわしい料理です。

たくさんの具を混ぜ込むことから、

**成長しても食べるものに困らないように**

という願いが込められています。



### はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は貝合わせの遊びにも使われるように、一対になっている相手以外とはぴったりと合いません。

こうしたことから、

**一人の人と生涯連れ添うように**

という願いが込められています。



# 和食の基本 出汁「うま味」



## 出汁の文化が「うま味」を発見しました

「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」の4つの味では説明できない味を、5つめの基本味として「うま味」と日本人が命名しました。

## 和食の出汁の特徴

- \* 出汁の美味しさは、「うま味」と香り（風味）です。
- \* 出汁の香りは**子供の頃から体験しないと美味しいと感じることができません。**
- \* 和食の出汁の素材は、野菜も椎茸も魚貝も昆布も鰹節も煮干も全て自然のもので、体に良いものばかりです。**手間もそれほどかかりません。**
- \* お水につけておくだけ、煮出すだけで、素材のうま味を引き出し、和食独特の**本物の美味しさ**が味わえます。

## うま味の相乗効果

昆布のうま味成分**グルタミン酸**と鰹節のうま味成分**イノシン酸**を合わせると単独の時に比べ格段にうま味が増します。

# はまぐりのお吸い物



1人分		
・エネルギー	36 kcal	・たんぱく質 4.7 g
・脂質	0.4 g	・炭水化物 1.5 g
・食塩相当量	1.0 g	

## <材料：2人分>

- ・はまぐり 4個
- ・三つ葉 適量
- ・水 400ml
- ・昆布（10cm角）1枚
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々
- ・薄口しょうゆ 少々

## <作り方>

- ① はまぐりは、海水程度の塩水にしばらく浸して砂抜きをしておく。  
※塩分濃度は3%。水1ℓに塩大さじ3が目安です。  
調理する直前に貝同士をこすり合わせるようにして表面の汚れやぬめりを取り除く。
- ② 鍋に、はまぐりと昆布、水を加えて、水の状態から火にかける。5分以上経ってから、だしが沸くくらいの弱めの火加減で、じっくりおいしさを引き出す。  
※水からじっくり火にかける事で美味しいだしを取ることができます。
- ③ だしが沸き、貝の口が開いてきたらアクをすくい取る。
- ④ はまぐりは口が開いたら、鍋から一度取り出しておき、だし汁は酒、塩、しょうゆで味を調える。
- ⑤ お椀に汁を注ぎ、はまぐり、刻んだ三つ葉を添えて、完成。

桃の節句に「はまぐり」を食べる習慣ができたのは、貝類がこの時期に一番美味しくなると同時に、2枚の貝がぴったりと合い、他の貝殻とは合わない所から「夫婦和合」の象徴とされる為です。また二枚貝は昔から「姫様」を意味し、「女的美徳や幸せ」につながるとされた為です。

はまぐりは、低カロリーで良質なたんぱく質を多く含む食材です。タウリンや鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル類が豊富であり、骨粗鬆症予防、高血圧予防、肝機能強化、貧血予防、眼精疲労緩和、美肌効果などを期待できる栄養素を含んでいます。

女の子の健康と幸せを祈る習わしであるこの桃の節句を機会に、丁寧に汁をとった汁物で、ほっと一息着いてみてはいかがでしょうか。

はいやく栄養士 久保田



