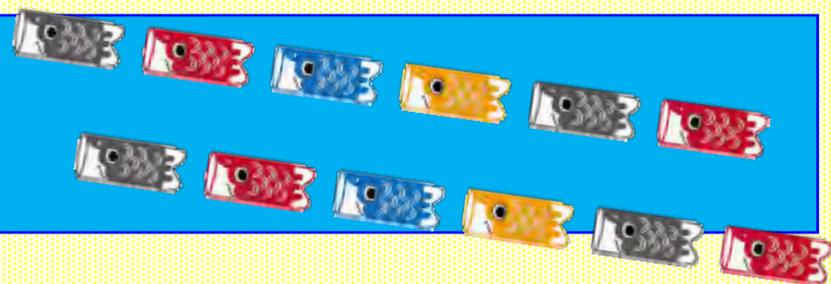


端午の節句



日本では鎌倉時代頃から男の子の節句とされ、男の子の成長を祝い健康を祈るようになりました。こいのぼりの五色の吹流しは五行説に由来した魔除けの色だそうです。血行促進や疲労回復効果のある菖蒲湯で、初夏の香りを楽しんでみてはいかがでしょうか。



ちまき

平安時代に中国から端午の節句が伝来した時、5月5日にちまきを作って災いを除ける風習も一緒に伝わりました。

中国の屈原という詩人の故事にちなんだものと言われています。



ちまきと柏もち

柏もち



江戸時代に定着した日本独自のもの。柏は昔から神聖な木とされています。また、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「家系が途絶えない」という子孫繁栄の意味が込められています。



菖蒲湯を楽しみましょう

昔ながらのアロマセラピー！

菖蒲に含まれる**アザロン**や**オイゲノール**という芳香成分は血行促進、疲労回復に効果があると言われていています。菖蒲湯は昔ながらのアロマセラピーと言えます。

花菖蒲とは違います

お風呂に入れる菖蒲はサトイモ科で、アヤメ科の綺麗な花の咲く花菖蒲ではありません。その**葉っぱ**に独特の芳香があり、少し高めの温度に沸かすと香りが増します。**茎や根っこ**に血行促進や鎮痛効果のある成分が多く含まれています。

菖蒲枕

4日の夜は枕の下に

寝床や枕の下に、束ねて薄紙に巻いた菖蒲を置いて眠ると、その爽やかな香りを楽しめます。翌日これで菖蒲湯を立てて、無病息災を願いましょう。

菖蒲湯



※花菖蒲とは違います。



にっこりカップ寿司



1人分

エネルギー：409kcal

たんぱく質：15.7g

脂質：11.2g

炭水化物：59.1g

食塩相当量：0.6g

材料 <2人分>

- ・ごはん 2杯分
- ・ほぐし鮭 20g
- ・卵 1/2個
- ・きゅうり 1/2個
- ・アボカド 1/4個
- ・サーモン 40g
- ・スライスチーズ 1/2枚
- ・ハム 1枚
- ・のり 1/4枚

<作り方>

- ① 炊き上がりのごはんにほぐし鮭を混ぜる。
- ② きゅうり、アボカドはサイコロ状にする。
- ③ 卵を薄く焼き、細切りにし、錦糸卵を作る。
- ④ スライスチーズ、ハムを型抜きする。のりは手で適当な大きさにちぎる。
- ⑤ サーモンは縦方向に巻き付け、お花の形を作る。
- ⑥ カップに①のごはんを入れ、上に③の錦糸卵を飾り、上に②、④を乗せ、最後に真ん中にサーモンの花を飾れば完成。

ちらし寿司の起源などは諸説ありますが、たくさんの具を混ぜることから、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るそうです。また、彩りも美しく、お祝いにはぴったりです。

今回のレシピではきゅうりなどを使いましたが、ご自宅の冷蔵庫にあるお好みの野菜を切り、入れてもおいしくできます。野菜が苦手なお子さんでも、可愛い見た目もあり、食べられることもあります。

尚、今回使用したアボカドに含まれる油は不飽和脂肪酸という良質な油です。これは悪玉コレステロールを下げ、血液をサラサラにしてくれる効果があるといわれています。カロリーが高いため、食べすぎには注意してください。

春のお祝いはたくさんあります。可愛いカップ寿司を子供さん、お孫さんと一緒に作り、楽しいごはんにしてみませんか？

