

# 栄養科だより

2021年3月1日  
第349号  
至誠堂総合病院  
栄養科

## 春 うらら



三月に入り、ようやく気候も穏やかになって春の訪れを感じられる健やかな時期になりました。今はコロナ禍で大変な時ですが、春の美味しい旬のものを沢山食べて体力作りをしていきましよう。栄養科では、三月三日のひな祭り行事食を心を込めて作らせて頂きますので、是非お楽しみください。

## ひな祭り

行事食メニュー

海鮮ちらし寿司

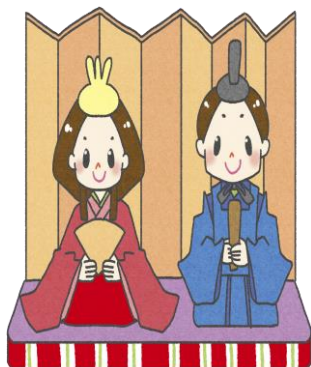
お浸し

しそ醤油

生麩のすまし汁

三色ミルク

ゼリー



## 桃の節句について

桃の節句はひな祭り、と言われるほど「雛人形」を飾ることも有名です。しかし、その意味や由来を知っていますか？桃の節句（雛祭り）やそれにまつわる食べ物について紹介します。「桃の節句」は、七草・端午・七夕などと並ぶ五節句のひとつ。本来は「上巳（じょうし、じょうみ）の節句」といい、三月の最初の巳（み）の日を指していましたが、のちに三月三日に定まりました。

## 「桃の節句」にまつわる食べ物

### 「ちらし寿司」

もともとは、平安時代に現在のお寿司の起源とも言われている。「なれ寿司」に、エビや菜の花を乗せて彩りをよくして食べられていたのが由来と言われています。現代に受け継がれていくうちに、より華やかで見栄えのするものに変化していき、やがて、今の「ちらし寿司」になったと考えられます。ちらし寿司にのっている具材にも、それぞれに意味があります。

エビ：腰が曲がるまで長生きできますように  
レンコン：先が見通せるように  
豆：健康でマメに働く 具材に込められた意味を知れば、より有難みも増しますね。

### 「ひなあられ」

「ひなあられ」は元々「雛の国見せ」という、貴族階級の娘達が雛人形を川辺や野原に持ち出し、春の景色を見せてあげるといった風習の際に食べるものとして生まれました。

「ひな祭り」にひなあられを食べるようになったのは、「ひなあられ」には娘の健康を祈願するという意味が込められているからです。

ひなあられは四季を意味する「桃・緑・黄・白」の4色で構成されていて、「一年を通して娘の幸せを祈る」という意味もあります。

### 「菱餅」

緑、白、ピンク（紅）の3色の餅を菱形に切って重ねたものが「菱餅（ひしもち）」。色の意味にはいくつもの説がありますが、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」、という意味が込められています。

## まとめ

「桃の節句」の由来と、それにまつわる行事について紹介しました。諸説ありますが、「桃の節句」は子供の健やかなる成長を願う伝統行事。ひな人形は、女の子のけがれをお雛様にうつして厄災を身代わりになって引き受けてもらうためのものです。可憐で美しい桃の花は「魔除け」や「長寿」の力があるとされてきたのは、意外だったのではないのでしょうか。

## ★今月のレシピ★

## 菜の花とニンニクの芽の肉巻き

材料（2人前）

菜の花（100g）ニンニクの芽（70g）豚バラスライス肉（6枚）  
塩少々 黒コショウ少々 バター15g

{A}…醤油大さじ2 みりん 大さじ2 酒大さじ1

作り方…①ニンニクの芽は、菜の花の長さに合わせて切る。②豚バラ肉に、塩、黒こしょうをふる。③豚バラ肉の上に菜の花とニンニクの芽を少量ずつのせ巻く。④中火でフライパンを熱し、バターを入れ③を蒸し焼きします。⑤焼き目がついてきたら、{A}の調味料加え全体に馴染むようからめ、照りが出てきたら完成です。