

栄養科だより

風薫る五月



初夏の香りが感じられる季節となりました。栄養科では、入院中も四季の訪れを感じていた
だけよう、旬の食材を取り入れた「行事食」や「彩
り食」を提供しておりますので、お楽しみください。



～行事食献立～

子供の日

中華風炊き込みご飯

えびじゃがあんかけ

おかか和え

花麩のすまし汁

柏餅風生和菓子



柏餅だけではない端午の節句

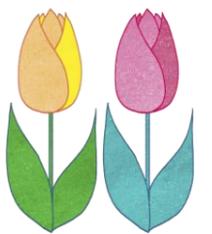
*山形の郷土料理『笹巻き』



端午の節句というと一般に食べられる菓子として柏餅
があげられると思います。笹巻きは山形の郷土料理で、
新緑が美しくなる5月上旬頃から笹が大きく育つことか
ら、この時期に『笹巻き』がつくられるようになり店舗
でも並び始めます。昔から端午の節句に子供たちの成長
と無病息災を願い、作って食べられてきました。

2025年5月1日
第399号
至誠堂総合病院
栄養科

最近では、節句というよりその時期のも
のとしての身近な郷土料理です。作る機
会は少なくともはなってきましたが家庭でも
笹の葉とイ草があれば簡単に作ることが
出来るものです。



『笹巻き』は浸水したもち米を笹で巻いてイ草で巻いて茹であげた食べ物
で、お隣の福島県では『ちまき』とも呼ばれます。
笹の葉には防腐剤や抗菌作用があるとされており、昔から保存食や携帯食の
包装等によく使われておりました。粗熱が完全にとれた笹巻きの笹を剥がし砂
糖の入ったきなこや黒蜜をかけていただきます。

『笹巻き』の特徴として、形や色などが異なり三角巻きや円錐巻き・こぶし
巻きがあります。山形県内でも地域により作り方に多少違いがあります。
庄内地域で食べられる『笹巻き』は、三角巻きでもち米を水ではなく灰汁で煮
るのが特徴でもち米が黄金色に色づきゼリー状の食感になります。

ここで笹巻きとちまきの異なる点も説明します。どちらも、もち米を笹の葉
で包み煮る料理ですが・・・、笹巻きは笹で巻きます。巻き方は先ほどの三角
巻きや円錐巻き・こぶし巻きがあります。鍋で茹でます。

一方のちまきは、竹の皮で包んだ三角形のちまきが主流で、もち米に加え肉
や野菜・調味料が入り、味が付いています。茹でるのではなく、蒸し器で蒸し
ます。

今季節限定の初夏の味を是非、ご賞味あれ。

笹の葉とい草は洗っておく。1個につき2枚使う。

巻き方



ひものかけ方



ゆで方

- ①一晩水につけておく（水がかぶるように）
- ②たっぷりの水でゆでる（50分～1時間）

きな粉をかけて食べる。

★今月のおすすめレシピ★

笹巻きのレシピ

(材料) 約 20 個分

- ・もち米 3合
- ・笹の葉 40枚
- ・イ草 20本
- ・きなこ 60g
- ・砂糖 30g
- ・塩 少量

(作り方)

- ①もち米を一晩水につけ、ざるにあげ水を切る。
- ②笹の葉は、熱湯にくぐしてざるに広げ水気を切っておく。
- ③笹の葉1枚を三角の筒状にして、盃一杯分を目安にもち米を入れ、もう1枚で蓋をするように包み、イ草で結ぶ。
- ④③を5個ずつ束ね、たっぷりの水から茹で上がった
ざるに重ならないように広げて冷ます。
- ⑤きな粉・砂糖・塩を混ぜて、笹巻きにつけて食べる。

