

# 桃の節句の行事食



## ちらし寿司



### 材料(4人分)

#### 【酢飯】

米: 2合

酒: 大さじ 1

だし昆布: 5g

A { 米酢: 大さじ 4  
砂糖: 大さじ 3  
塩: 小さじ 2/3

#### 【具材】

干しいたけ: 4枚

にんじん: 1/3本

れんこん: 100g

B { 砂糖: 大さじ 1  
酒: 大さじ 1  
しょうゆ: 大さじ 1

#### 【えびの甘酢漬】

えび: 8尾

C { 酢: 大さじ 2  
砂糖: 大さじ 1  
塩: 小さじ 1/4



桃の節句は女の子の成長と幸せを願う日です。元々は「上巳(じょうし、じょうみ)の節句」といわれていました。

上巳とは、旧暦の3月初めの「巳の日」を指していましたが、のちに3月3日に定まりました。中国ではこの日に水辺で身を清める習慣がありました。それが平安時代に日本に伝わり、草木や紙で作った人形に自分の厄災(やくさい)を移す習わしや、貴族の間で行われていた「雛遊び(ひいなあそび)」が結びつき、海や川に人形を流してお祓(はら)いをする「流し雛」の習慣となりました。

江戸時代ごろに五節句のひとつとなり、桃やひな人形を飾る、女の子の節句として定着していきました。

### 作り方

#### 【酢飯】

1. 米をとき、ザルにあげて10分おく。炊飯器に入れて分量の水を加え、だし昆布、酒を入れて炊く。
2. Aを混ぜ合わせて30分以上置く。
3. 炊きあがったごはんを寿司桶(ボールやバットでもOK)に入れ、2を加えて切るように混ぜる。
4. なじんだらうちわなどであおいで上下返す。
5. さっと混ぜ、うちわであおいだら、濡れ布巾をかけて人肌くらいに冷ます。

#### 【具材】

1. 干しいたけは水に浸けて戻す。(戻し汁は捨てない)
2. 1が柔らかくなったら石づきを落として薄切りにする。
3. にんじんは皮をむいて干切りにする。れんこんは皮をむき、いちょう切りにして酢を少々入れた水にさらしておく。
4. 鍋にしいたけの戻し汁と水(合わせて200cc)を入れて、Bを加えて火にかける。煮立ったらしいたけ、にんじん、れんこんを入れて煮汁が少なくなるまで煮る。
5. 火を止め、しばらくおいて味をなじませる。



## 材料(4人分)

### 【錦糸卵】

卵: 2個

D { だし汁: 大さじ 1  
砂糖: 小さじ 1  
塩: 少々

油: 大さじ 1

### 【その他】

絹さや: 12枚

桜でんぶ: 大さじ 2

刻みのり: 大さじ 4

ミニトマト: 4個

茹でブロッコリー: 8房

※あればいくら、酢れんこん、青菜のお浸しなどを散らしてもOKです。

## ちらし寿司

寿司の中で華やかに飾ることができるのがちらし寿司です。

昔、3月3日頃に磯遊びをしていた名残で、魚介を使用したちらし寿司を食べます。

ちらし寿司には、赤、黄、緑、白、黒の5色の食材を使って飾り付けます。また、縁起のいい食材を使用します。

赤: にんじん、エビ、金時豆、  
鮭など

黄: 卵、油揚げなど

緑: 絹さや、きゅうり、  
アスパラガスなど

白: れんこん、ご飯、高野豆腐、  
白身魚など

黒: のり、ひじき、こんにゃくなど  
<縁起の良い食材>

えび: 長生きできるように

れんこん: 将来が見通せるように

豆: まめに働けるように

### 【えびの甘酢漬】

1. えびは背ワタと殻を取って茹でる。
2. 鍋に C を入れて沸騰したらえびを入れ、えびにからめてから火を止め、そのまま冷ます。

### 【錦糸卵】

1. ボウルに卵を割り入れてほぐし、D を加えて混ぜ合わせる。
2. フライパンに薄くサラダ油をひいて中火で熱し、卵液の1/3 量を流し入れる。
3. 火加減を弱めふちが乾いたら火を止める。そっと裏返し弱火で両面焼く。
4. 残りも同様に焼いて粗熱をとる。
5. 細切りにして、空気を含ませるようにほぐしておく。

### 【その他】

1. 絹さやは筋を取り、熱湯でさっと茹でて半分に切る。

### 【仕上げ】

1. 酢飯にしいたけ、にんじん、れんこんを汁気を切って加え混ぜ合わせる。
2. 器に 1 を盛り、錦糸卵を全体にのせる。
3. さらに、えび、絹さや、桜でんぶ、4 等分にしたミニトマト、茹でブロッコリー、刻みのりをバランスよく飾る。



ハート型にしたり、ひし形にしたり・・・  
盛り付け方も、色々アレンジしてくださいね 

