



食育だより

福井南高等学校
平成22年3月発行

もう3月ですね。

卒業式も終わり、残すところ今年度もあと少しです。

いよいよ春がやってきますね。今年は2月22日に福井県でも「春一番」が観測されました。例年よりも遅いようですが、いよいよ春の到来です。

春といえば、3月3日は『桃の節句』ですね。いわゆる『ひなまつり』です。みなさんの家では『ひなまつり』のお祝いをしますか？

「雛人形」を飾り、お祝いする家は最近では少ないようです。

『ひなまつり』は、高貴な生まれの女の子の厄除けと健康祈願のお祝いとしての『桃の節句』が庶民の間にも定着していったお祝いです。単なるお祭りではなく、お七夜やお宮参りと同じく、女の赤ちゃんの健やかな成長を願う行事なのです。

突然ですが、ここでクイズ！『ひなまつり』の食べ物といえば・・・？

Q. これらはなんでしょう？

①



②



③



答えは最後に...

ここでクイズになった3つの食べ物の小ネタを紹介します。

①は、もともと宮中で食べられていたもので、「白」「緑」「紅」の3色からなっています。3色はそれぞれ意味があり、「白」は雪が溶ける様子、「緑」は芽吹く様子、「紅」は花が咲く様子を表しているそうです。

②は、その昔は野外でひな遊びを楽しむときに持っていくための携帯食料だったそうです。菱餅を外で食べるために砕いて作ったという説もあります。今日、スーパーで売っているものはどれもほぼ同じですが、昔は関西と関東で味や形が違っていたそうです。

③は、「甘酒」とは別物なのです。「甘酒」を飲んだことがある人は多いですが、③を飲んだことがある人は意外と少ないそうです。独特の粘りと甘みで飲み口もよく、白色で桃の花との対比もめでたいことから『ひなまつり』に飲む風習が広まったそうです。

【答：①菱餅（ひしもち） ②ひなあられ ③白酒】

☆「食」クエスチョン



野菜ジュースだけ飲んでいれば平気？



みなさんの中にも『野菜ジュース』を飲んでる人がいると思います。
『野菜ジュース』を飲めば、なんだか健康になっているような気がしますよね。
最近『野菜ジュース』は手軽に野菜の栄養分が補給できるということで人気が高まっており、たくさんの種類のものが売られていますね。でも『野菜ジュース』を飲めば、野菜を食べなくてもいいというわけではありません。製造過程で食物繊維が取り除かれてしまい、野菜を食べるのに比べて少なくなってしまうのです。また野菜と果汁とのミックスジュースだと飲みやすいかわりに、糖分が多くなります。ダイエットのつもりが逆に糖分の摂りすぎになってしまうこともあるのです。『野菜ジュース』は野菜の代わりではなく、あくまでも補助的なものとしてとらえましょう。



☆今月の調理室 【毎月その時期に旬なものを使った簡単なレシピや郷土料理を紹介します。】

そろそろ春が来るよ～ イチゴ大福



【材料】（8個分）

イチゴ	小8個	水	140cc
白玉粉	100g	あんこ	140g
砂糖	40g	片栗粉	適量

【作り方】

1. イチゴを水洗いし、水気を切り、あんこでイチゴをくるめ、丸める。
2. 耐熱ボウルに白玉粉、砂糖を混ぜ、水を加えながらよく混ぜる。
3. ダマがなくなり、滑らかになったらラップをかけ、電子レンジで2分チン！
4. よく混ぜて、もう一度ラップをして1分チン！
5. 片栗粉をひいたまな板に4をおき、片栗粉をまぶしなら8等分にする。
6. あら熱が取れたら手早く伸ばし、1を包む。

