

2月19日号 ( 21 )

# かつしか知っ得メモ

## ★ひな祭り★

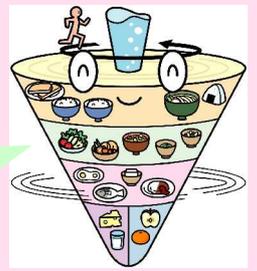
「ひな祭り」は女の子の厄除けと健康祈願のお祝いとして行われていた「桃の節句」がルーツです。

ひな祭りに雛人形と一緒に何気なく飾っている「ひし餅」

実は、色んな願いが込められているのです！

食生活は、主食、主菜、  
副菜を基本に、食事の  
バランスを！

19日は食育の日



紅色(ピンク)は、魔よけの色であるとされています。

また、健康を祝う色ともいわれます。

白色は、清浄を表す色で、子孫繁栄、長寿、純潔を  
願います。

緑色は、萌える若草を表し、健やかな成長を願います。

\* ひし餅の角をちぎりながら食べると、「角がたたない  
ように、丸く生きる」という意味があるそうです。

\* ひし餅の色の並びは、「紅・白・緑」、紅(ピンク)は桃の花、白が雪、緑が大地を表しているともいわれます。

## “春の苦味が体を目覚めさせてくれるかも”

落の薑(ふきのとう)は、雪解けの日当たりの良い地面から顔を出す春の使いです。

全国の山野に自生しており、独特の香りと苦味は、春の息吹きさえ感じさせてくれます。

あくが強いので、あく抜きをする必要がありますが、香りとほろ苦い味が食欲を増進させます。

天ぷらや煮物をはじめ様々な調理法がありますが、旬の味を作り置きして重宝する**ふき味噌**をご紹介します。

### 苦味が少ないふきのとう

- ・採れたてのもの
- ・あまり成長していない小さなツボミ
- ・産地は暖かい南のもの



### ふき味噌

< 材料 >

ふきのとう 7~8個  
味噌・みりん・砂糖  
各大さじ3  
油(ごま油) 適量

< 作り方 >

ふきのとうは、ざっと洗い、傷んでいる  
ところや汚れを取ってから荒く刻む。  
鍋に油を熱し を入れ炒める。  
砂糖、みりん、味噌をいれ、弱火で  
練りながら煮詰める。