

親子でにっこり わのある暮らし

Vol.10 (最終回)

3月3日は「ひなまつり」。女の子の健やかな成長を願い、お祝いをする日本の春の伝統行事です。「桃の節句」ともい、桃を飾るのは開花時期が重なることと、桃の木には邪気を払う力があると信じられていたからです。

ひなまつりを祝う行事食には、縁起の良いとされる食材、えびやれんこんを使った彩りの良いちらし寿司のほか、緑は生命力、白は清浄、赤は魔除けを表現したひし餅がよく食べられます。ひし餅の3色は、下から緑・白・赤の順に重ねられ、「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」春の情景を表現しています。また、はまぐりは対の貝しか合わないことから、将来の夫婦和合を願い、お吸いものがよく食卓にのびります。

現代では、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「ひなまつり」ですが、家族みんなで、ちらし寿司などの料理を並べ、家族の健康と幸せを願って食卓を囲んでみてはいかがでしょう。

今回は、水の代わりに牛乳を使った「ふわとろミルクひし餅」をご紹介します。子どもの成長に必要なカルシウムやたんぱく質がとれるだけでなく、牛乳の甘さとココクのおかげで糖分も減らすことができます。ぜひお試しください。

全10回にわたって、親子で食について愉しく学ぶコラムを執筆してまいりました。一番大切なことは、親が子どもの成長を

願う気持ちだと思います。時代が変わり、日本の伝統が失われつつある中、お子さんと一緒にすばらしい日本の伝統を背伸びせず、できることを少しずつ取り入れながら愉しんでいただきたいと思っています。きっと親子で笑顔になれば、家族の食にまつわる思い出が、お子さんにとって生涯、忘れることのできない宝物となり、心の財産となっていくことでしょう。そして親子の絆も深まると思いますので、これからもぜひ大切にしたいと思っています。

「親子でにっこりわのある暮らし」は、今回が最終回です。
ご愛読、ありがとうございました。

レンジで簡単! ふわとろミルクひし餅

材料 (縦16cm×横12cm×高さ5cmの角型1個分)

白	米粉.....	60g	緑	米粉.....	60g
	砂糖.....	50g		砂糖.....	50g
	牛乳.....	200ml		抹茶.....	小さじ1
赤	米粉.....	60g	牛乳.....	200ml	
	砂糖.....	大さじ1			
	牛乳.....	160ml			
	いちごジャム.....	大さじ4			

作り方

- ①白はボウルに米粉と砂糖を合わせておき、そこへ牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ②緑はあらかじめ砂糖と抹茶を混ぜておき、そこに米粉を合わせ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ③赤は米粉と砂糖を合わせておき、牛乳を少しずつ加えて溶き、いちごジャムを混ぜる。
- ④①～③をそれぞれ耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ 600Wに4分かける。滑らかになるまでよくヘラで混ぜる。
- ⑤パットにクッキングシートを敷き、緑、白、赤の順に、層にして重ねて敷き詰め、表面に水を塗ってラップをする。冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。
- ⑥冷蔵庫から出し、水でぬらした包丁でひし型に切り、手を水でぬらしながら形を整えて器に盛る。

次回からは、

食の安全についてお伝えする
コラムが始まります。
お楽しみに!



小山 浩子

料理家・管理栄養士

料理教室の講師やコーディネイト、食育をテーマにした講演会、メニュー開発、栄養コラム執筆、NHKをはじめ健康番組出演など幅広く活動。健康と作りやすさに配慮したオリジナルレシピにファンも多く、最新刊『子どもの脳は、「朝ごはん」で決まる!』が好評発売中。

公式HP <http://koyama165.com/>