



の行事食

3月の主な行事と行事食

- ひなまつり（3日）・・・ばら寿司、ひなあられ、ひし餅、白酒、餅
- 男の子のことおとこ こ・・・小豆あんをまぶした大きな餅
- 百手もも て・・・きなこをまぶした団子
- 天神講てんじんこう・・・炊き込みご飯、小豆ご飯、赤飯、ちらし寿司など地区によって様々です。

ばら寿司

【材料（2人分）】

米	1・1/2カップ
水	1・1/2カップ
酒	大さじ1・1/2
だし昆布	5cm

（合わせ酢）

酢	30ml
砂糖	大さじ1強
塩	小さじ1/2弱

干しいたけ	3～4枚
にんじん	40g
かんぴょう	6g
高野豆腐	1枚
れんこん	40g
干しいたけの戻し汁	1カップ
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

卵	1個
塩	小さじ1/2
サラダ油	適量
きぬさや	10g
紅しょうが	適量

ひな祭り・・・

桃の節句とも言われ、桃の花を供花とする女の子の節句です。雛人形を飾り、桃の花を生け、女の子の成長と息災を祈ってお祝いをします。

各家庭でも行われますが、「大切な子どもだから」と子どもたちと一緒に餅つきをする地区もあります。

また、旧暦の4月に行う地区もあります。



【作り方】

- ① 米は洗って水気を切り、分量の水と酒、だし昆布と一緒に30分以上つけておく。つけた後、炊飯器で炊き、昆布は取り出しておく。
- ② 合わせ酢の材料を鍋に入れ、一煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③ 半切り（すし桶）は水を十分に吸わせてから、酢水でふいておく。
- ④ 干しいたけは1カップの水でもどしておく。（もどし汁は後で使うのでとっておく）
高野豆腐をもどしておく。
- ⑤ かんぴょうは水でさっと洗い、塩もみをする。そして水洗いし、約5分間ゆで、水気を絞っておく。
- ⑥ 水気を絞った高野豆腐、かんぴょうは細かく切る。干しいたけ、にんじんは千切りにする。れんこんは薄いちょう切りにし、酢水につけておく。
- ⑦ 干しいたけのもどし汁と調味料を鍋に入れ、沸騰したら、干しいたけ、にんじん、れんこんを入れて煮ていく。15分ほど煮たら、かんぴょう、高野豆腐を加え5分ほど煮る。煮えたら、バットに移し粗熱をとる。（煮汁が多い場合は軽く絞っておく）
- ⑧ きぬさやは塩少々を入れた湯でゆでて、ななめ細切りにする。
- ⑨ 卵は溶きほぐし、塩少々で味をつける。フライパンを温め、サラダ油を薄くしき、薄焼き卵を焼く。これを千切りにして錦糸卵を作る。
- ⑩ 炊き上がったご飯を半切りにうつし、合わせ酢をまんべんなく回しかけ、ご飯を切るように混ぜていく。
- ⑪ 冷ましておいた具を酢飯に混ぜ込み、器に盛りつける。
- ⑫ 錦糸卵ときぬさやを飾り、紅しょうがを添える。



3月  の行事食

餅



【材料（1口くちと言われる分量）】

餅米	1合
小豆	1合
砂糖	湯のみ茶碗1杯

【作り方】

- ① 餅をつき、1口分で1つに仕上げる。
- ② ①の餅に小豆あんをまぶす。

男おとこの子のこと・・・

小学生の男の子のみの行事で、男の子の健全育成を願い、餅をつきます。1口 餅米1合、小豆1合、砂糖湯のみ茶碗1杯、薪3本を持ち寄り、主に高学年の保護者が中心となって餅をつきます。小豆あんをまぶして仕上げ、子どもたちがラッパを鳴らして出来上がりを知らせます。

団子



【材料(約40個分)】

だんご粉	350g
水	250g
きなこ	30g
砂糖	20g
塩	5g

【作り方】

- ① ボウルにだんご粉と水を入れて混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。
- ② 丸めて沸騰した湯でゆでる。浮き上がってきたら、そのまま3～4分ゆで、水気をきる。
- ③ きなこに砂糖と塩を入れて混ぜ合わせ、団子にまぶし竹串に5個ずつ刺す。

百ももて手・・・

的をめがけて百本の矢を放ち、五穀豊穡を占います。当たることが多いほど、病気や悪魔はらを祓うといわれています。

炊き込みご飯



【材料（2人分）】

米	1合
にんじん	小1 / 4本
干しいたけ	中1枚
油揚げ	1 / 2枚
こんにゃく	1 / 4枚
ごぼう	30g
だし汁	1カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ2

【作り方】

- ① 米は洗ってざるに上げ、30分休ませしておく。
- ② 人参は皮をむいて2センチ長さの細切りにする。
- ③ 干しいたけは、水でもどし薄切りにする。
- ④ 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし細切りにする。
- ⑤ こんにゃくは、塩でもんで下茹でする。2センチ長さの細切りにする。
- ⑥ ごぼうは、洗って包丁の背で皮をこそげてささがきに、水でさらしアクをぬき、ザルに上げて水気をきる。
- ⑦ 炊飯器に米と分量のだし汁、材料、調味料を入れて炊く。炊きあがったら蒸らし、器に盛る。

天神てんじんこう講・・・

子どもの健康と学業向上を願い、天神様に祈ります。行事食は変わってきていますが、現在でも多くの地区で行われています。