

今年親子で楽しもう！ 3月3日「ひなまつり」のレシピを紹介します

3月3日は「ひなまつり」！ひなまつり(桃の節句)は、女子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形を飾る、ひし餅やひなあられを用意するという方も多いのではないのでしょうか。コロナ禍、ご自宅で過ごす方が増えていますが、せっかくのお祝いですから、親子で楽しみながら食卓も華やかにしてみませんか？



※「ソラレピ」掲載の「ちらし寿司」

◆ひなまつりの由来

まずは「ひなまつり」という行事がどうしてできたのでしょうか。ひなまつりである「桃の節句(上巳)」は、五節句の1つです。古くから季節の変わり目であるこの日に、邪気を払うための宴会が行われていました。「上巳」には、自分のけがれを人形に移し、川に流すことで邪気を払うという行事がありました。現在でも行われている「流しびな」は、これに由来します。時代とともに、人形は流すのではなく、飾るようになっています。

またこの頃、子ども達の間で「ひなあそび」と呼ばれる人形遊びが流行っており、これが「上巳」と結びつき、「ひなまつり」になったと言われています。

◆お祝いの方は？

ひなまつりに欠かせないのが「ひな人形」です。ひな人形を飾る時期は、3月3日当日だけ飾るのではなく、2月中旬頃から、遅くとも1週間くらい前までには飾り始めると良いとされています。ひな人形にあわせて、ひし餅やひなあられもお供えしましょう。

また“♪明りをつけましょぼんぼりに～♪お花をあげましょ桃の花～♪”と「ひなまつり」の歌詞にもあるように、ひな人形に桃の花を添えると良いとされているのは、お花にも邪気を払う力があると考えられてきたためです。

今では、ひな人形にも様々な種類があり、お祝いの方法も地域によって違ってはいますが、どんなかたちでも“女子の健やかな成長を祈る”という気持ちに変わりはありません。

◆ひし餅の三色カラーの意味

ひなまつりに飾ったり、食べたりする特徴的な三色カラーのお餅「ひし餅」ですが、どんな意味があるのかご存じでしょうか？

実は、それぞれの色にも意味があります。まず、初めからあったのは緑色のお餅で、これは邪気を払うため、季節の旬な植物を食べるという風習から、「ハハコグサ(よもぎ)」を使って作られていたことに由来します。その後、子孫繁栄や長寿の実と言われる「ひし(菱)の実」の白いお餅が加わり、さらに、魔よけの意味を持つ赤のお餅が加わることで、現在の三色カラーのひし餅ができあがりました。

◆親子で作れる！ひなまつりレシピ

ひなまつりの食卓を華やかにするデザートを紹介합니다。クレープをおひな様の着物に見立てた、見て可愛い、食べておいしいクレープです。簡単な工程でできますので、ぜひ親子でお菓子作りを楽しんでみてください！

ひなまつりのクレープ

■材料 <<8枚分>>

・卵……2個

【材料A】

・薄力粉……100g

・砂糖……25g

・塩……少々

・バター(溶かしておく)……20g

・牛乳……300ml

・イチゴ……8個

・バナナ(8カットに)……2本

【トッピング用・生クリーム】

・生クリーム……100ml

・砂糖……9g



「ひなまつりのクレープ」完成イメージ

※生クリームはボウルに入れて冷やしながらか、角が立つまでしっかりと泡立てる(数回に分けて砂糖を加えながらか混ぜる)

■作り方

1. ボウルに卵を割り入れ、溶いたら【材料A】をふるいに入れて混ぜ、さらに溶かしバターを加えて混ぜる

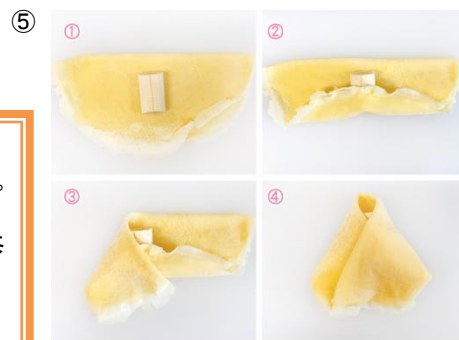
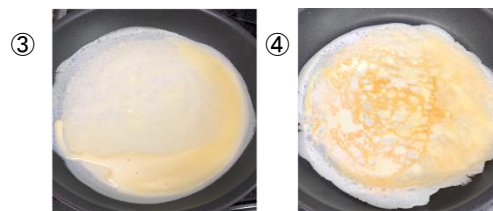
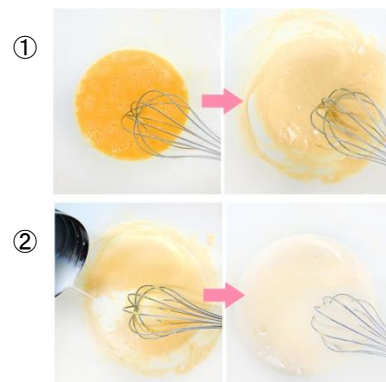
2. 牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、均一に混ぜたら、ラップをかけて冷蔵庫で20分休ませる

3. フライパンにサラダ油をひき、弱火にして「2」を流し入れ、薄く広げる

4. 片面が焼けたら、ひっくり返してもう片面を焼き、皿に取って冷ます

5. 「4」の生地を半分に折り、中央にバナナを置く。それを包むように左右を折り重ね、裾の部分を反対側に折り、生地を立てせる

6. バナナの上に生クリームを絞り、その上にイチゴを乗せて完成！



シダックスグループが運営する献立レシピサイト「ソラレピ」には、「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」など、ひなまつりに作りたいレシピを多数掲載しています。すべてのレシピおよび献立の選別・監修を、当社の管理栄養士が行っているレシピサイトです。

◆URL : <https://recipe.shidax.co.jp/>