

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



【ひな祭りについて】

ひな祭りは、ひな人形や桃の花を飾って女の子の健やかな成長と幸せを願います。ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。子どもの災いを身代わりとなって守ってくれるといわれています。また3月は桃の花が咲く季節で、桃には邪気を払う力があると考えられたため、ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれます。

【ひな祭りの料理】

ひな祭りには、はまぐりの潮汁（うしおじる）やちらし寿司、ひなあられ、ひし餅などが食卓に並びます。

今回は、はまぐりの潮汁を紹介します。二枚貝のはまぐりは、同じ形の貝殻同士しかかみ合わないことから、「良い相手と出会えますように」という意味が込められています。また、はまぐりや菜の花には、体に酸素を運ぶヘモグロビンの成分になる鉄が多く含まれています。

花形のにんじんやまり麩を使って、彩りよく、可愛らしく仕上げました。



はまぐりの潮汁



エネルギー
33kcal

塩分
1.2g

memo

菜の花の太い茎は、縦に半分や4等分に切ると火が通りやすくなります。

<作り方>

- ①はまぐりを塩水に入れて約2時間砂出した後、貝同士をこすり合わせるようにして水で洗う
- ②鍋に昆布と水を入れて約30分おいてから、①のはまぐりを加えて貝殻が開くまで弱めの中火で約10分加熱する。アクを取り除きながら、昆布は沸騰直前に取り出す
- ③菜の花は長さ4cmに切り、熱湯で約1分ゆでる。にんじんは皮をむいて5mm幅の輪切りにし(型抜きしてもよい)、やわらかくなるまで水からゆでる
- ④②に③を加えて弱火にかけ、aを加えてひと煮立ちさせる

<材 料*2人分>

はまぐり	中 4 個(約100g)	
塩水	(塩: 小さじ 2、水 2 カップ)	
昆布(乾いた布でふく)	5 cm角	
水	2 カップ(400ml)	
菜の花	30g	
にんじん(中1/4本)	40g	
a {	酒	大さじ 1
	塩	少々
	薄口醤油	小さじ 1
	麩(まり麩など)	4 個