

# 3月

## 弥生(やよい)

桃の節句(3日)…ちらし寿司  
 蛤のお吸い物 白酒  
 菱餅 ひなあられ  
 春分(20日頃) …ぼた餅

草木がいよいよ生い茂る月といわれ、「弥」には、いよいよという意味、「生」には生い茂るという意味があります。3月は、新芽の芽吹きとともに、保育所や幼稚園、学校の卒業と新しい旅立ちを迎えます。

## ちらし寿司

### 《材料》(6人分)

米……………4合、酒……………大さじ1  
 昆布……………10cm角

【A】 酢……………1/2カップ  
 砂糖……………大さじ4  
 塩……………小さじ1/5

高野豆腐……1個、ちくわ……1本人参……………小1本(100g)  
 油揚げ……………1/2枚  
 かんぴょう(乾)………20g  
 干しいたけ……………3枚

【B】 だし汁……………1+1/2カップ  
 干しいたけの戻し汁……1/2カップ  
 濃口しょうゆ……大さじ1  
 砂糖……………大さじ1+1/2  
 みりん……………大さじ1  
 酒……………大さじ1

卵……………3個

【C】 砂糖……………大さじ2  
 塩……………少々

さやえんどう……………30g(5~6枚)  
 紅生姜……………少々

\*桃の節句は女の子節句です。ひな人形を飾り、桃の花をいけ、ひな祭り膳をいただきます。初節句の場合は、祖父母を招いてお祝いをするのもいいでしょう。



(写真：健康ひかみ21 ふるさと いきいきレシビ)

### 《作り方》

- 1 米は洗ってザルにあげ、30分おく。  
水加減を少し控え昆布、酒を入れて炊く。
- 2 高野豆腐は戻し、1.5cm角の色紙切りにする。  
ちくわは縦半分になり、それを0.5mm幅に切る。  
人参は千切りにする。  
油揚げは湯通しして細切りにする。  
かんぴょうは水で戻し、塩でもみ洗いし、1cmの長さに切る。干し椎茸は戻して薄切りにする。
- 3 ①を【B】の煮汁で煮含める。
- 4 卵に【C】を加え混ぜ、錦糸卵をつくる。
- 5 さやえんどうは筋をとりゆで、細く切る。
- 6 炊きあがった米飯に、【A】の寿司酢をまぜ、すし飯をつくる。
- 7 汁気をきった具を⑥に混ぜて器に盛り、錦糸卵、さやえんどう、紅生姜などをきれいに散らす。

ちらし寿司は、ひな祭りの時期だけでなく、季節の食材を加え楽しめる料理です。

春…たけのこ、えんどう、ふき、木の芽

夏…うなぎ

秋…きのこ、焼きさば

冬…ごぼう、れんこん など

# 4月

## 卯月(うづき)

お花見(上旬)…お花見べんとう  
花見団子

卯の花が咲く月「卯の花月(うのはなづき)」を略したもので、十二支の4番目が卯(うさぎ)なので「卯月」いわれるという説もあります。

桜の花が咲くこの時期は、進学や新学期、就職など、新しい出会いや生活が始まります。

## めばるの煮つけ

### 《材料》(4人分)

めばる……………4尾

水またはだし汁 ……1カップ

濃口しょうゆ…1/2カップ  
A { みりん ……1/2カップ  
酒 ……1/2カップ

(しょうが……………一片)

\*めばるは春から夏にかけておいしい魚です。関西では、たけのこの季節が最もおいしいといわれています。赤めばるは、身体の模様もたけのこの節のようです。



(写真: 南あわじ市いすみ会)

### 《作り方》

- 1 めばるはウロコを除き、盛りつけたとき裏になる側の胸ヒレ下から腹にかけて包丁目を入れておき、エラ、ワタを除いて水洗いし、水気をきる。  
(煮る前に熱湯をまわしかけると、とり残しのウロコが簡単に取れる。)
- 2 大きな浅鍋に煮汁(水またはだし汁・A)を入れ、めばるを並べ入れて落としぶたをする。  
(冷たい煮汁に入れて、弱火から強火へとかえて煮る。煮立った煮汁だと皮が破れ、身くずれしやすい。)
- 3 初めは弱火で20~25分くらい煮、煮汁をすくい、かけてみて、皮が破れないようなら火を少し強めて煮汁をすくいかけながら、さらに10分ほど煮る。

### ◆春祭り(淡路地域)

春は氏子の少ない小さなお宮さんから氏子の多い大きなお宮さんまで、3月下旬から4月中旬くらいまで、あちらこちらでお祭りが開催されます。氏子さんへ家内安全、豊作豊漁を祈り、ふとんだんじりが玉ねぎ畑の中をねり歩きます。家族や帰省した親戚の人達とお宮さんの桜の下で、重箱を広げ、巻ずし、赤飯、磯魚の煮つけ、季節の野菜の煮物等を詰めた重箱を広げていただきます。

