

5月

皐月(さつき)

端午の節句(5日)…柏餅 ちまき

早苗を植える時期「早苗月(さなえづき)」を略したもの。耕作を意味する古語の「サ」が元になっているという説もあり、「皐月」の“皐”には「神に捧げる稲」という意味があります。

かしわもち

《材料》(10個分)

上新粉…100g

さとう…大さじ2

水…1/2カップ

あん…200g(1個20g)

柏の葉…10枚

*端午の節句に柏餅を食べるようになったのは江戸時代、男の子の節句として祝うようになってからです。

*柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという縁起かつぎからきているようです。



(写真:健康ひかみ21 ふるさと いきいきレシピ)

《作り方》

- 1 ボールに、上新粉、さとう、水を入れ耳たぶくらいの固さに混ぜる。ラップをかけて電子レンジに約3~5分程かけ、もち状に蒸し上げる。
- 2 ぬれ布巾(清潔なもの)にとって、外側からもみ、なめらかになったら生地を1つにまとめる。
- 3 あんは10等分しボール状にしておく。生地は棒状にのばし10等分にわける。手に水をつけながら生地を手のひらに広げ、生地中央にあんを置き、半月型に形をつくる。
- 4 柏の葉でくるんだ柏餅をお皿にならべ、少し水をふって電子レンジに20~30秒程かけると、柏のよい香りがうつる。



4~5月は祝日があり、連休がつづきます。お休みの日も朝ごはんを食べていますか?確認しましょう。

チェック

	4/29 昭和の日	4/30	5/1	5/2	5/3 憲国記念日	5/4 みどりの日	5/5 子どもの日
朝ごはん 食べた?							

6月

水無月(みなづき)

さなぼり・泥落とし

会席膳(お刺身・煮しめ・和え物・
蒸し物・酢の物)

押しずし(鯷・鰯・鯖)



(写真：南あわじ市いずみ会)

梅雨のはじまり、雨がたくさん降る時季なのに“水の無い月”って…？

「水無月」の“無”は“の”にあたる連体助詞で、「水無月」は“水の月”という意味になります。田植えがすみ、田に水を張る必要があることから「水の月→水無月」と呼ばれるようになったようです。

押し寿司(4合ずし)

《材料》(6~8人分)

米	……………	4合
昆布	……………	10cm角1枚
酒	……………	大さじ1/2
寿司酢		
{ 酢	……………	1/2カップ
{ 砂糖	……………	大さじ8(約80g)
{ 塩	……………	大さじ1
鯷	……………	1匹
{ 酢	……………	大さじ2
{ 塩	……………	ひとつまみ
ジャガイモ	……………	中2個
かんぴょう	……………	5g
油揚げ	……………	1枚
だし汁	……………	2カップ
{ 砂糖	……………	大さじ2
{ 薄口しょうゆ	……………	大さじ2
紅生姜	……………	適量

*押し寿司(箱寿司)は、ずし飯を木箱に詰め、上に種々の種(たね)を並べて押しから切ったものです。新鮮なお魚が豊富な淡路ではよくつくられています。

《作り方》

- ① 米は洗って昆布、酒を入れ30分程置いてから炊飯する。寿司酢はあわせておく。ご飯が炊けたらすし飯を作る。
- ② 鯷は3枚におろし、中骨を取り塩をふり30分おく。水気をとって酢に3分程つける。
- ③ かんぴょうは、よくもんで水戻ししておく。戻したかんぴょうは、小さく切る。
- ④ ジャガイモは、皮をむき1cm弱の角切りにする。
- ⑤ 油揚げは、油抜きしておく。(油揚げは切らない)
- ⑥ 鍋に、だし汁とかんぴょうを入れて煮る。かんぴょうが柔らかくなったジャガイモを入れジャガイモに火がとおったら、砂糖、しょうゆで味をつける。味がついたらザルにあげる。
- ⑦ ⑥のだし汁で油揚げを炊く。(油揚げは切らない)
- ⑧ 4合用ずし型(ない場合はバットやケーキ型)に、
①ずし飯、⑥じゃがいもとかんぴょうをのせ、また①ずし飯、⑦油揚げ、①ずし飯、②鯷の順に入れて押し、押し寿司をつくる。
- ⑨ 器に葉蘭を引き寿司をのせ、紅生姜を添える。

◆さなぼり・泥落とし

田植え終わりホッとしたところで、みんなで労をねぎらい農機具への感謝や豊作の願いを込めた行事です。近所で集まって虫塚さんにお祭りをして、みんなで会席膳をつくりいただきます。最近では、仕出しをとることもあるようです。