

3月（弥生）

三月節句(ひなまつり)

3月3日

女兒の成長を祝い、おひなさまに供える。おひなさまを飾り、色どりのごちそうを供えて賑う。宮中で行われた行事が民間に伝ったもの。わが身のけがれを人形にたくして海や川に流した。のちにひな遊びがひな祭りになった。人形が今日のように立派なものになったのは江戸中期の元禄時代で、人形が立派になって流すのが惜まれるようになってひな壇に飾られるようになった。また桃の節句というのは、中国の上巳じょうしの節に桃の枝が必ず飾られ、これが霊木とされていたからである。ひなまつりのごちそうには、五目ちらしずしと白酒とはまぐりのお吸物はかかせないものである。白酒は室町時代から桃花酒と呼ばれ3月3日に飲む風習があり、これがひなまつりと結びついて桃がひなまつりの花となった。おひなさまを飾る日は決っておりませんが、一夜飾りではいけない。春らしい雰囲気を作るためにせめて一週間前には出したいものです。片づけるときは早くしないと娘が縁遠くなるという迷信があります。

◎ひな膳(ごちそう)

1. 五目ちらしずし
2. 甘酒
3. 草餅
4. えびす餅(くじら餅)
5. あん餅
6. かいのお吸物
7. 焼魚(かど)
8. せりのおひたし
9. あさづきの酢味噌和え

◎ひなかざり

◎桃の花一枝



春の彼岸

3月21日

春分の日（中日）をはさんで前後3日間、先祖をまつり供養する。「彼岸入り—中日—結願」の一週間、仏前に彼岸花をあげ、団子、ぼた餅を供え、寺や墓にお参りする。親類、近所にぼた餅を重箱につめ、やりとりする。あけびの舟に乗って来る帰る。

彼岸は春と秋の2回あって春は“春分の日”として自然をたたえ、生物をいつくしむためのもので秋の“秋分の日”は祖先を尊び、故人を偲ぶためのものとされている。彼岸とは仏教語で“あの世”つまり極楽浄土で、この彼岸の日が浄土を最も心が通じている日といわれる。この日は墓や仏壇を清浄し、新しい花と故人の好物をそなえ、さらに中日には彼岸団子やおはぎをそなえて礼拝する。

◎春の彼岸のご馳走

1. ぼた餅
2. 干あけびの和えもの
3. えんごの酢くるみ和え
4. ささげ豆のごった煮
5. みそかぶ
6. かけもち（常日のおやつ）

◎彼岸花を上げる

3月20日 春彼岸

彼岸は、迷いと煩惱のこちら岸から、悟りと安らぎの世界の（あちら岸）向う岸へみんな力を合せて渡ろうと修正する1週間で祖先をうやまう美しい日本の行事である。

三月節句(3月3日)

つくりかた

五目ちらしずし

材 料 (5人前)		
米	カップ4杯	
合わせ酢	酢	カップ1/4杯
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1
油揚	3枚	
干しいたけ	5枚	
干びよう	1/2袋	
糸こんにゃく	1袋	
にんじん	100g	
調味料	砂糖、しょうゆ	各大さじ3
	酒、みりん	各大さじ2
	紅しょうが、もみり	適宜

① 米は1割増の水で炊き、合わせ酢をふりかける。

② 干かんぴょうは塩でもんで水洗いして水煮をし、砂糖、しょうゆで煮て、さめてからこまかく刻む。

③ 油揚は熱湯につけ油ぬきし、たて半分にせん切りにする。

④ 糸こんにゃくは2cmぐらいに切り熱湯を通しざるにあけておく。

⑤ にんじんは皮をむき、せん切りにする。

⑥ 干しいたけはもどして石付きをとり、せん切りにしておく。

⑦ 油揚、糸こんにゃく、干しいた

けはしいたけのもどし汁と砂糖、しょうゆ、みりん、酒で煮る。

⑧ 皿にすし飯を形よく盛り、干かんぴょう、にんじん、しいたけ、糸こんにゃく、油揚を飾り、せん切りしようが、もみりを飾る。

甘 酒

材 料 (5人前)	
餅米	カップ1杯
米糀	カップ4杯

① 餅米を洗い、お粥を炊く。

② 炊き上がったお粥を、一息抜いて米糀を入れ、よくかき混ぜる。鍋のまま毛布にくるんで、コタツに入れて60度位の温度を保たせ、一晚置く。

③ 2～3回火にかけ温めると甘味も

増し、保存がきく。

④ 適当に水で薄めて温め、熱いうちに供する。

ジャーのある場合は一晚②を入れて60度の温度を保つと便利である。

三月節句(3月3日)

つくりかた

草餅

材 料 (5 人 前)	
餅米粉	カップ3杯
うる米粉	カップ1杯
熱湯	カップ3杯
新よもぎ	100g
重そう	大さじ1
粒あんこ	300g
塩	小さじ1
砂糖	200g
てんぷん	少々
きなこ	50g

- ① 新よもぎ(又は山ごんぼ葉)は重曹を入れたお湯で軟らかくゆで、水に取り水を三回取り替えてあくぬき、しばって細かく切っておく。
- ② 餅米粉、うる米粉に熱湯2カップを加えてよくこねる。
- ③ 残りの1カップは少量ずつ加え、耳たぶ位の軟らかさまでよくこねる。
- ④ 手の平大に③を握り、蒸器で蒸して、透明に蒸し上ったらその上に①をのせ再び(5~6分)蒸して火を止める。
- ⑤ ④をよく混ぜ合わせこねる。
- ⑥ あんはひな餅と同様に調味し3cm大に丸め、出来上がった草餅に入れて丸め色彩をつける。
きなこ、納豆をつけて食べてもおいしい。

言 伝 え

ははこぐさ(ごぎょう)、よもぎなどを餅と一緒に混ぜ、その香りで災いを遠ざけた。中国の周時代の幽王が3月3日に草もちを廟(代々の墓)にそなえたところ、天下がうまく治った古事による。

参 考

越冬用の野菜を食べ終え、新しい野菜が出るまでのつなぎによもぎを有色野菜として、せんいが固く、香りが強いので、そのままでは食べにくいので、もちに入れてせんいを柔らかくして食べた。

三月節句(3月3日)

くじら餅

材 料 (5 人 前)

餅米粉	カップ7杯
うるち米粉	カップ3杯
しょうゆ	カップ1杯
砂糖	1kg
水	カップ6杯
くるみ	少々

<つくりかた>

- ① 水4カップにしょうゆ、砂糖を入れ沸騰させて、残る2カップ水を入れ荒熱をとる。
- ② ①に分量の粉を入れ、つぶつぶがなくなるまで、良くかき混ぜる。そのまま一晩ねかせる。
- ③ くじら餅の型に②を流し約1時間ふかしたら取り出し、くるみを上にのせ、更に1時間ふかす。
(しょうゆの他に味噌、塩仕立てもある。)

<言 伝 え>

久持良もちは久しく持つ良いもちとして保存食とされ、昔は戦いの兵ろう食として使われた。

あん餅

材 料 (5 人 前)

餅米	カップ5杯
こしあん	300g
砂糖	200g
塩	小さじ1
てんぷん	少々
色粉(赤・黄・緑・紫など)	

<つくりかた>

- ① 砂糖に水1/3カップを入れて、沸騰したら、こしあんを入れてよくねる。直径3cm大に丸めておく。
- ② 餅米は1晩水に浸しておく。30分前ぎるに入れ水けをよくきり蒸器で30分蒸し、一息ついて餅をつく。
- ③ つきあがった餅をでんぷん(又は米の粉)の上にとり、3~4cmの丸い形に切り、手のひらにのせて平らにのし中央に①のあんを入れて形よく丸め、上部中央に水をつけ色粉をつける。

三月節句(3月3日)

はまぐりのお吸物

材 料 (5 人 前)	
はまぐり	5個
三ツ葉	少々
だし汁	カップ4杯
塩	適宜
しょうゆ	〃
ゆず	少々

<つくりかた>

- ① はまぐりは薄い塩水につけて砂出しし、三ツ葉はゆで結び三ツ葉にする。
- ② 出し汁を作り、はまぐりを入れて、火にかける。
- ③ 貝の口が開けば、塩、しょうゆで味を整える。
- ④ 椀に汁をはり、三ツ葉を供えてゆずを吸口に浮かせる。

<言 伝 え>

はまぐりは平安時代の貝合わせの遊びに見られ、はまぐりはたくさんあっても自分のふたでないと絶対合わないところから女の貞操のしるしとして用いられるようになった。

あさづきの酢みそ和え

材 料 (5 人 前)	
あさづき	300g
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1 1/2
みそ	大さじ1

<つくりかた>

- ① あさづきは根はきれいにとっておく。
- ② たっぷりの湯に塩を一つまみ入れあさづきをゆで、3cm位の長さに切っておく。
- ③ すりばちでみそをよくすり、分量の砂糖、酢、みりんを入れてさらによくする。
- ④ あさづきを入れてよく和える。

春の彼岸(3月21日)

つくりかた

ぼた餅

材 料 (5 人 前)	
餅米	カップ4杯
熱湯	カップ3.5杯
(イ) こしあんこ	100g
砂糖	100g
塩	小さじ1/2
(ロ) 黒ごま	大さじ5
砂糖	大さじ2.5
塩	少々
(ハ) きなこ	大さじ5
砂糖	大さじ1.5
塩	少々
(ニ) 納豆	大1袋
しょうゆ	少々
だいこんおろし	150g
もみのり	少々

- ① 餅米は30分前に洗い、直ぐ湯炊きし5~6分むらす。すりこ木で手つぶしにする。この時砂糖大さじ2を加える。つきあがったら20等分して丸める。
- ② 砂糖に水1/3カップを入れ沸騰したら、こしあんを入れてこねる。
- ③ ②のあんこを5個丸める。かたく絞った布きんにあんを手のひら大にのばし、あんの上に①の餅1コを入れて布きんに包みながら餅のまわりをあんにつつむ。だ円形に布きんで

絞るように形造る。

- ④ 黒ごまはといって乾いているまな板の上でみじん切りにし、砂糖、塩を加えて①の餅5個につける。
- ⑤ きな粉、砂糖、塩をよく混ぜ①の餅5個につける。
- ⑥ 納豆は調味し、餅につけて、もみのりをかける。大根おろしを添えてもよい。

参 考

3月20日 春彼岸

彼岸は、迷いと煩惱のこちら岸から、悟りと安らぎの世界の(あちら岸)向う岸へみんな力を合せて渡ろうと修正する1週間で祖先をうやまう美しい日本の行事である。

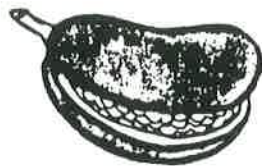
春の彼岸(3月23日)

干あけびの和えもの

材 料 (5 人 前)	
干しあけび	5~6ヶ
くるみ	50g
豆腐	1/4丁
砂糖	少々
塩	少々

<つくりかた>

- ① 干しあけびを、水から煮て水にもどす。
- ② くるみ、豆腐はよくすり、砂糖、塩で味を調える。
- ③ ①をよく水切りして、薄く切り②に和える。
あけびは秋の出盛りに取って乾燥させた物のみそで味をつけて供え迎える。



えごの酢くるみ和え

材 料 (5 人 前)	
えご	1枚
くるみ	50g
酢	大さじ2
塩	少々

<つくりかた>

- ① くるみをよくすり、酢、塩で味をつける。
- ② えごは一口大に切り①の衣で和える。



春の彼岸(3月21日~26日)

みそかぶ

材 料 (5 人 前)	
かぶ	1個(1kg位)
塩	小さじ1
みそ	大さじ2

秋に作ったかぶを土中に埋めて越冬し、彼岸に掘り出すかぶを特に「彼岸かぶ」といっている。

言 伝 え

彼岸かぶとも言われ、秋に作ったかぶを土中に埋めて越冬し、彼岸に掘り出してみそかぶとして食べた。野菜の中でも最も古くから栽培され、「すずな」として春の七草の一つにも数えられた。寺内かぶ、牛房野かぶ、といって丸い形のもの、長い形のものがある。最近では、新商品も出てきて尾花沢かぶとして漬物で出荷している。

つくりかた

- ① かぶを洗い皮をむいて8つ切にし5mm厚さに切る。葉は3cm位に切る。
- ② 塩を入れた熱湯でかぶと葉をふすべる(熱湯に入れて青臭さや、土臭さを除く方法)
- ③ さっと水にとり水けを切り、さめたらみそを入れて漬ける。一昼夜でおいしく食べられる。

青葉、かぶなど熱湯に入れて青臭さや、土臭さを除くやり方を「ふすべる」という。

春の彼岸(3月23日)

ささぎ豆のごった煮

材 料 (5 人 前)	
ささぎ	カップ2杯
だいこん	200g
ゆり根	100g
塩	少々

つくりかた

- ① ささぎを柔らかく煮、うき上がらないようにだいこんのちょう切りを入れ、更に煮る。
- ② よく煮えたら、最後にゆり根を入れて塩少々で味をつける。

一品料理

つくりかた

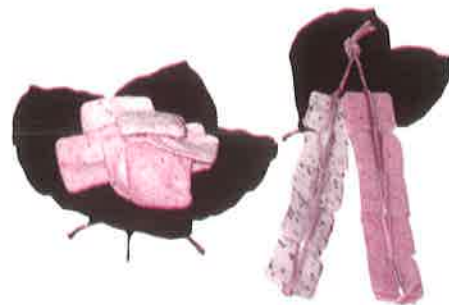
かきもち

材 料 (5 人 前)	
餅米	カップ10杯
大豆	カップ1/2杯
砂糖	150g
黒ごま	少々
塩	少々

- ① 餅米は洗ってたっぷりの水に1晩浸しておく。
 - ② 大豆もよく洗い餅米同様1晩水に浸す。
 - ③ 餅米をざるに上げて水気を切り、餅をつく。この時差し水をしないで固餅とする。
 - ④ 大豆は水を切り、みじん切りにし、すり鉢ですりつぶし生ぬたを作る。
 - ⑤ つきたての餅に④のぬた、さとう、黒ごま、塩を加え、もう一度混ぜ合わせるようにつく。
 - ⑥ よく混ざったら1晩のしておく。
 - ⑦ 5mm厚さの好みの形に切り、網の上にかわす。陰干しにして1週間ぐらいでカラカラになる。この状態で保存しておく。
 - ⑧ 食べる時、揚げ油を準備しぬるい油に入れ、ゆっくり揚げるのがコツ。
- かき餅は、お菓子のない時代に子どものおやつとして作られた。

言 伝 え

かきもちは、お菓子のない時代から作られた、昔ながらの揚せんべい。ごま、大豆が入るのでたん白質も含まれ、予備のおやつに適している。かきもちを作る時期は2～3月が適する。他の時期はカビがはえやすい。



一品料理

つくりかた

つの子揚げ

材 料 (5 人 前)	
うる粉	300 g
冷ご飯	200 g
しょうゆ	少々
油	適宜

- ① うる粉、冷ご飯、しょうゆをよくこねる。最初は固いが、よくこねている間に耳たぶぐらいの固さになる。
- ② 小さくちぎって小指大に作って油で揚げる。
(ご飯の形がなくなるまでにこねる)



言 伝 え

年間通して子供のおやつとして食べた。

昔は自家製の菓子類が高価で手に入らない時代のおやつの1つであった。日持ちも良く、残飯処理の意味もある。

参 考

最近では冷やごはんを使用しないで白玉粉を混ぜて作る場合もある。しょうゆの代りにみそ、くるみやごまを入れたりして風味をつけたたねを作って油で揚げると風味に工夫をしている。又、チーズや牛乳を入れたりして現代風のおやつに作っている人もいる。