



ひな祭りの食事

2021年3月号

栄養だより

法円坂メディカル 管理栄養士



ひな祭りとは、3月3日の『桃の節句』とも呼ばれ、女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。

ひな祭りにひな人形を飾るのは、人形に女の子の穢れを移して厄災を身代わりに引き受けてもらうためです。季節の変わり目「節句」には、邪気をはらうことを目的に旬のもの食べて生命力をもらう風習があります。

お子様とおひなさまを主役に囲んで、桃の花や菜の花でお飾りして、テーブルの上にはごちそうが並びます。

ひな祭りには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われています。それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。はまぐり、ちらし寿司、雛あられやひし餅、甘酒などの料理を楽しみます。昔の人ならではの風情ある由来を知ると、よりいっそう意味をもってひな祭りが楽しめます。

はまぐり



はまぐりは、ひな祭りの食事の中でも代表的な食材です。平安時代には“貝合わせ”と呼ばれる対の貝殻を見つけるゲームにも使われていました。二枚貝であるハマグリは、もともと対になっている貝とはぴったり合いますが、別々の貝を2枚あわせても合わず、すき間ができてしまいます。

このことから、他の貝殻とは合わない＝一生一人の人と添い遂げる仲の良い夫婦になれるという願いが込められた縁起物です。

女性の幸せを象徴する食材であるはまぐりを使った料理ということで、はまぐりのお吸い物が行事食として定着しました。

ちらし寿司



ちらし寿司そのものにはありませんが、

- ・えび（えびのように腰が曲がるまで長生きできるように）
- ・れんこん（大きく穴の空いたれんこんのように、遥か先まで見通せるように）
- ・豆（健康にマメに働き、仕事がうまくいくように）

など縁起のいい食材がはいっています。

祝いの席にふさわしく、三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれるため、ひな祭りの定番メニューとなったようです。

ひし餅



ひし餅の **ピンク・白・緑の3色**は「ひな祭りの色」として有名です。3色の餅をひし形に切って重ねたものを飾ります。色の意味にはいくつかの説があり、**ピンクは「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康や長寿」**を意味する説と、**ピンクは「桃」で「雪がとけて大地に草が芽生え、桃の花が咲く」、白は「雪」、緑は「大地」という意味が込められている**という説があります。

ピンク餅は解毒作用があると言われるクチナシで色をつけ、白餅には血圧を下げると言われるひしの実が入り、緑餅は増血効果があると言われるよもぎを混ぜています。

また、ひし形は「心臓」を表していると言われ、災厄を除こうという気持ちや、親が娘の健康を願う気持ちが込められています。

甘酒



もともとは桃の花びらを漬けた「桃花酒」というものが飲まれていたと言われています。**桃は邪気を祓い、気力や体力の充実をもたらす**ということで、**薬酒のひとつとして中国から伝えられました**。

江戸時代からは、みりんに蒸した米や麴を混ぜて1カ月ほど熟成させた「白酒」の方が親しまれるようになりました。

「白酒」はアルコール度数10%前後のお酒で大人しか飲めないのも、子どもにはノンアルコールの「甘酒」にしましょう。