

「毎月19日食育の日」にレシピ更新



親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

親子で作る
簡単レシピ紹介♪



3月21日ごろ

春分の日

【春のお彼岸】

お彼岸

一年間に昼と夜の長さがほぼ同じになる日が春と秋に1日ずつあり、それぞれを「春分の日」「秋分の日」として日本の国民の祝日に定められています。

「春分の日」には「自然をたたえ、生物をいつくむ。」という趣旨があります。

ぼたもちとおはぎの違いとは？

ぼたもちとおはぎはそれぞれ季節の花の名である牡丹と萩にちなんだ名前がつけられています。

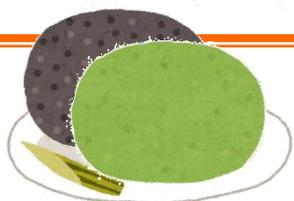
「秋のお彼岸」で食べられるおはぎは、つぶあんで作られるのに対してぼたもちがこしあんで作られるのは、秋に収穫されたあずきが春になるころには皮が硬くなるため、皮を取り除いて作られるためです。あずきは昔、高級品として扱われていたため、ぼたもち、おはぎは高級な食べ物でした。

ぼたもち

春のお彼岸にはぼたもちをお供えます。あずきあんと、このころに咲く花である牡丹の花に見立て、供物にしたのが始まりだとされています。

材料：8個分

もちきび	80g
水	130ml
☆グリーンピース	20g
☆砂糖	10g
★いりごま	小さじ2
★砂糖	小さじ2



枝豆やそら豆などでもアレンジしてみましょう。

- ① もちきびを炊飯器で炊く。
(もちきびに対して水の分量は 1.6 倍)
- ② グリーンピースは砂糖(☆)と一緒に鍋に入れて、ひたひたの水で水分がなくなるまでよく煮る。炊き上がったら、できるだけなめらかに潰してグリーンピースあんを作る。
*グリーンピースの旬は 4 月～6 月です。生のグリーンピースがない時期は、缶詰や冷凍グリーンピースでもOK!
- ③ (★)のいりごまと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ④ 炊き上がったもちきびは 8 等分にし、ラップに出して直径 3cm くらいの丸をつくる。
- ⑤ グリーンピースあんを 4 等分にし、をラップのうへに出してのばす。その上に④のぼたもちをのせて、ラップで絞る。
- ⑥ ③のごまを皿に広げ、④のぼたもちを転がす。