

こんにちは 給食委員会です！ No.3

松本市保育園・幼稚園給食委員会

伝統食を知ろう！～お彼岸～

今回は、お彼岸の伝統食をお伝えします！



お彼岸ってなに！？

昼と夜の時間がほぼ同じになる春分の日、秋分の日をはさんで前後3日、合計7日間がお彼岸です。「彼岸」というのは、私たちのいる「此岸（こちら側の岸）」に対して、亡くなった人たちがいる川を挟んだ向こう側のことを指す仏教の言葉です。

お彼岸には、家族でお墓の周りをきれいにし、お供え物をします。

ぼたもちとおはぎの違いは！？

お彼岸のお供え物と言えば、ぼたもちとおはぎです。同じものですが、呼び方は季節に咲く花によって変わります。春はぼたんが咲く時期なので「ぼたもち」、秋は萩が咲く時期なので、「おはぎ」と言われています。また、あんこの原料の小豆は、秋に採れます。小豆の皮が柔らかい時期を作る秋は、皮を残した粒あん、春は時間が経って皮が固くなっているため、皮を除いたこしあんで作ります。

ぼたんの花



萩の花



＊レシピ＊

おいしいおはぎをつくろう！

材料（8個分）

もち米：1合 うるち米：1合

ごま味：すりごま大さじ4

砂糖大さじ2と小さじ1 塩少々

※ごまは白でも黒でもOK

きなこ味：きなこ大さじ4

砂糖大さじ2と小さじ1 塩少々

作り方

- 1 もち米とうるち米は水でよく洗い、ざるにあけて水気をきり、炊飯器の内釜に入れて1時間ほど浸水させ、もち米とうるち米を合わせて水を3合分入れ、炊飯器で炊く。
- 2 すりごま、きなこ、それぞれに砂糖と塩を合わせる。

塩を入れることで甘さが際立ちます。

砂糖は三温糖がおすすめです！

- 3 炊き上がったら熱いうちに、すりこ木やめん棒（なければしゃもじ）でつぶす。

ちょっと粒があった方がおいしいので、半分くらいつぶすのがベスト！

これを「はんごろし」と言います。

ちなみに・・・全部つぶしたものを

「みなごろし」と言います。

- 4 つぶしたご飯を8等分にして丸め、きなこごまを全体にまぶしてできあがりです。

できたてのおはぎはあたたかくて美味しいですよ♪

きなこやごまをまぶす等最後の仕上げは、ぜひお子さんと作ってみてください。

