

旬

さざえ
はまぐり
こはだ
うど・わけぎ
小松菜・かぶ
ハ朔・伊予柑



たけはら町並み雛めぐり



行事

三日【桃の節句（雛祭）】
菱餅を作り、女の子には重箱か小さい
肴籠^{びく}に餅・小貝を入れて贈る。



桃の節句に定番の

押し寿司



材料 (米5合分)

米……………5合

酢合わせ

穴子の頭と骨 (焼いておく) ……適量

酢……………100 cc

砂糖……………90 g

塩……………20 g

① 鍋に酢と焼いた穴子の頭と骨を入れて、火にかける。

② 次に砂糖と塩を入れ、溶けたら火を消し、しばらく置いておく。分量は好みによって調節。



寿司の具

穴子 (漬け焼き) ……適量

穴子を開いて素焼きし、漬け汁に漬けなが



▲穴子の下ごしらえ (漬け焼き)



▲寿司の具

ら焼く。漬け汁は酒・みりん・砂糖・しょうゆ。

干し椎茸……………5枚

干し椎茸を水につけてもどし、もどし汁2カップと調味料を入れて煮ておく。

もどし汁……………2カップ

みりん……………大さじ1と1/2

しょうゆ……………大さじ1と1/2

砂糖……………大さじ1と1/2

きぬさや……………適量

塩茹でしておく。

卵……………3個

卵焼きをつくり、錦糸玉子にする。

えび粉 (作り方は後述) ……適量

つくりかた

① 炊きたてのご飯をすし桶に入れ、穴子を取り除いた酢合わせを混ぜ合わせる。

② 押し型の内側に酢を軽く塗り、すし飯を入れる。上に具をかざり、押し板で押す。

③ 型をぬき、皿に盛り付ける。



えび粉の材料

*押し寿司に使用するえび粉の材料とつくりかたです。

生えび……………
 240g (可食分90g)
 塩……………
 少々



調味料
 酒…………… 5g (小さじ1)
 みりん…………… 12g (小さじ2)
 砂糖…………… 4g (小さじ1強)

つくりかた

- ① 鍋に生えびと塩1つまみを入れ、水から茹でる。
- ② ①のえびの殻をむき、すりばちに入れてすりつぶす。

- ③ ②に調味料を入れてまぜ、鍋に移して箸4本で混ぜながら、パラパラになるまで炒る。



押し寿司に華を添える



●押し寿司の押し型

押し型は四角い型、扇・梅・松など、大小さまざまなバリエーションがあります。

三色寒天

材料

棒寒天…………… 1本
 水…………… 700cc
 砂糖…………… 70g

つくりかた

- ① 棒寒天を簡単に洗い、鍋にちぎっ



て入れ、水700ccを加え少し置いておく。

- ② 鍋を火にかけて、沸騰したら弱火にし、寒天を溶かす。

- ③ 寒天が溶けたら、砂糖を入れて混ぜ、溶けたら火をとめる。

- ④ 型に流し入れて、冷やし固める。

●折詰の花形「寒天」

ひな祭りや運動会には、押し寿司のお供に鮮やかな寒天が添えられました。当時の子どもたちは、目の前の押し寿司よりも、三色の寒天に釘付けだったことでしょう。

イラスト：二窓お話の会
 しおまねき作



ここでは、竹原市の食育をすすめる5つのプロジェクトの柱のひとつである「我が家・我がまち料理コンテスト」思い出のおやつ部門大賞料理をご紹介します。

彩りもきれい

ちよつとお洒落なおはぎ

思い出のおやつ部門

大賞



材料【6人分】

もち米	3合
うるち米	1合
栗の渋皮煮	240g
栗	小さじ2
重曹	小さじ2
砂糖	お好みで適量
蜂蜜	お好みで適量
赤ワイン	適量

栗あん

栗の渋皮煮……………適量

砂糖……………適量

くちなしの実……………1個

黒豆のゆで豆

黒豆……………適量

塩……………適量

抹茶きな粉

きな粉……………大さじ1

抹茶……………大さじ1

砂糖……………小さじ2

小豆あん

小豆……………2カップ

砂糖……………150g

塩……………少々

つくりかた（栗の渋皮煮）

- ① 栗を洗い、鬼皮をむく。
- ② 鍋に渋皮付き栗を入れ、水をかぶるくらい入れ、重曹を小さじ1入れて、20分煮る。
- ③ 汁をこぼし、渋皮の筋を取り、再度鍋に水と重曹を小さじ1入れて煮る。
- ④ 栗をザルに取りきれいに洗う。鍋に入れ、ひたひたの水に砂糖と蜂蜜を入れておく。
- ⑤ 次の日2〜3時間かけて火力の調節をしながら、煮込む。最後に赤ワインを適量たらし火を通して完成。冷凍にして保存も可能。

つくりかた（栗あん）

- ① 栗の渋皮煮、砂糖、水適量とくちなしの実を入れ煮る。すりこぎ棒でつぶし、栗あんを作る。

つくりかた（黒豆煮）

- ① 黒豆を洗い、たっぷりの水に12時間漬ける。
- ② 翌日水位が低くなっていたら足し、圧力鍋で圧力がかかってから10分煮て、冷めたら塩を足して2分加熱する。

つくりかた（抹茶きな粉）

- ① 所定量のきな粉、抹茶、砂糖を混ぜ合わせる。

つくりかた（小豆あん）

- ① 小豆を洗い、たっぷりの水に12時間漬ける。
- ② 水をきり、圧力鍋に入れ小豆の上3cmかぶるくらいに水を入れる。
- ③ 加圧して中火で15分加熱する。
- ④ 圧が抜けたら砂糖を加え煮る。
- ⑤ 水分が半分になったら塩を加え好きな硬さになるまで弱火でかき混ぜながら加熱する。

つくりかた（おはぎの仕上げ）

- ① もち米、うるち米を合せて炊く。炊けたら、すりこぎ棒を水でぬらし、ご飯を半つぶしに。
- ② ご飯の中に渋皮煮の栗を入れ丸め、栗あんをつける。
- ③ ご飯の中に黒豆ゆで豆を入れ丸め、抹茶きな粉をつける。
- ④ ご飯に小豆あんをつけ、丸める。