

おひなさまめぐり



【まち再発見56】

〜おひなさまめぐり〜

雛祭りとは、桃の節句に女子の健やかな成長を祝う行事として江戸時代から行われています。各家庭で飾る雛人形には、立つた形の「立雛」や座った形の「座雛」、十二単衣の装束を着せた「元禄雛」、手作りの「創作雛」など様々な種類があります。豪華なものには、男女一対の内裏雛のほかに従者人形や桜と橘、鏡台、茶道具、御所車などが段々に並べられ美しく飾られています。また、雛祭りの日には菱餅や蛤の吸い物、白酒、ちらしずしなどの縁起物を食べる習慣があります。今年も2月27日から3月11日まで「第14回厚狭わたるの里おひなさまめぐり」が厚狭駅前商店街周辺で開催されています。昭和の初期から平成までのお雛さまやさげもん飾りが一堂に展示され、商店街は華やかに彩られます。期間中は、スタンプラリーをはじめ、おひなずしの販売、流し雛、酒蔵開き、着付け体験なども行われます。時代により姿形が異なるお雛さまを見比べながら、早春の商店街をのんびり歩いてみませんか。

今月のおすすめ料理

「はなっこりーのふわふわスープ」

～旬のはなっこりーを使って、春の訪れを感じよう！！～



材料（4人分）

はなっこりー	160g	塩	小さじ1/2
にんじん	40g	鶏がらスープ	小さじ1
玉ねぎ	80g	A-水	600ml(3カップ)
鶏ひき肉	80g	卵	2個
片栗粉	小さじ1	塩・こしょう	少々

【1人分栄養価】

エネルギー 102kcal / たんぱく質 9.7g / 脂質 4.4g / 塩分 1.0g

作り方

- ①はなっこりーはゆで、つぼみと茎に切り分ける。茎の2/3量をみじん切りにする。残りの1/3の茎は、1cmくらいに切る。
- ②にんじんと玉ねぎは、千切りにする。
- ③ボールに鶏ひき肉と片栗粉、塩、①のみじん切りにした茎を加えてよく練り、一口サイズに丸めて肉団子を作る。
- ④鍋にA、②を加えて火にかけ、沸騰したら、③を加える。①の残りの茎とつぼみを加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤④に溶き卵を加え、塩・こしょうで味を調える。

■保健センター監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会（厚陽校区担当）



食事バランスガイド

今回の料理は「副菜1つ、主菜1つ」に該当します。