

日マ きごう

(気頃)

2007.5
こどもの日

こどもの日は、古代中国の「菖蒲の節句」ルーツのようで、季節の変わり目でもあるこの時期、病気や災害を避けるために邪気をはらう菖蒲を飾り、菖蒲を浸した酒を飲み、蘭を入れた湯を浴びたり、という風習があったようです。その風習が日本にも伝わりましたが、菖蒲と尚武(しょうぶ=武をたつとぶ)をかけて尚武の節句としてお祝いをしていた時代もありました。やがて江戸時代に入ると、5月5日は徳川幕府の重要な式日に定められ、大々的にお祝いをし、将軍に男の子が生まれると、馬印(うましるし)や幟(のぼり)を立てて祝いました。さらに、江戸時代中頃には、一般庶民の間でも男の子が生まれるとこのぼりを飾る家庭が出てきたようです。このような時代の変化と共に、いつしか子供の健やかな成長と幸福を願う日こどもの日となりました。



おすすめレシピ:

初鯉の香味焼きサラダ

子供も大人も美味しく食べれるご馳走サラダです。

材料と分量:4人前

かつお(刺身用).....	300 g (1さく)	
A {	しょうゆ.....	36 g (大さじ2)
	しょうが汁.....	5 cc (1かけ分)
	酒.....	30 g (大さじ2)
	オイスターソース.....	5 g (小さじ1)
片栗粉.....	30 g	
油.....	39 g (大さじ3)	
レタス.....	100 g (4~5枚)	
ブロッコリースプラウト.....	20 g	
プチトマト.....	60 g (6個)	

作り方



- 1.かつおはやや厚めに切り分けて調味液Aに漬けます。
- 2.フライパンに油を熱し、片栗粉をまぶした1を両面サツと色よく焼きます。
- 3.皿に千切りにしたレタスを敷き2を盛り付けます。プチトマト、ブロッコリースプラウトをあしらひ出来上がりです。

1人前あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
244kcal	20.3g	10.2g
炭水化物	ナトリウム	塩分量
9.3g	657mg	1.9g

