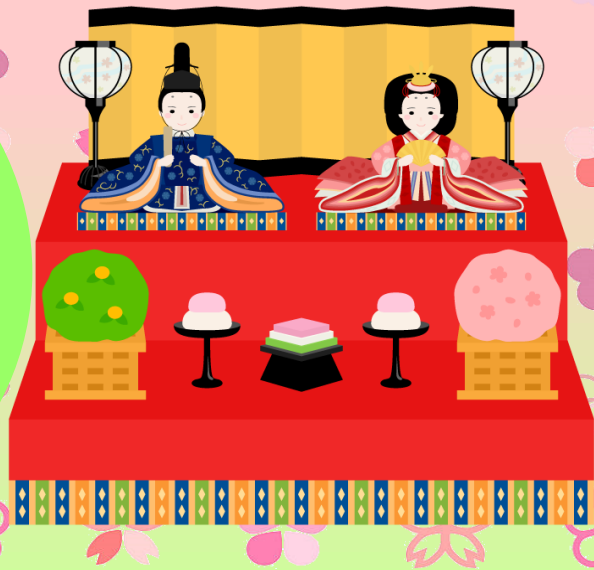


Nutrition News 3月



「桃の節句」

3月3日のひな祭りは、「桃の節句」と言われ、七草・端午・七夕・重陽と並ぶ五節句の一つです。雛人形を飾り、女の子の無事な成長を祝う日本の伝統文化です。

◆色◆

「ひなあられ」

ひなあられは、4色のあられからできており、それぞれ桃色は春、緑色は夏、黄色は秋、白色は冬を表しています。四季を模したひなあられを食べることで、自然の力が得られると考えられていたことから、お子様の厄除けと無病息災を願って、雛祭りにひなあられが飾られるようになったと言われています。

〈関西風〉



〈関東風〉



◆味◆

今ではスーパーなどで買ってくるのが主流となっていますが、戦前までは各家庭で正月に残ったお餅や、お供え物の米を乾燥させて保存し、ひなまつりにそれらを煎って味付けをしたものを飾って食べていました。ひなあられの味付けは、関東と関西で異なり、米を煎ってできるポン菓子を砂糖でコーティングした甘い味付けが関東風で、小さなおかきを醤油などの塩気のある味付けにしたものが関西風です。東海や北陸地方では、関東風と関西風のどちらもスーパーで並んでいることも多く、だんだんと関東風と関西風の垣根がなくなってきているようです。また、全国的には、ピーナッツが入っていたり、チョコでコーティングしたもの、マヨネーズ味など様々な種類のあられも出てきており、時代により様々に変化してきているようです。