

# 春の和菓子

さんしょくだんご  
(三色団子)

Nutrition  
News  
3月



## ◎三色団子の歴史について◎

「花より団子」と比喻されるほど、花見と団子は定番の組み合わせです。そのため、春が近づくとピンク・白・緑の三色団子がよく売られるようになります。この三色団子の歴史はとても古く、1598年の安土桃山時代まで遡ります。当時、天下を納めていた豊臣秀吉は京都にある醍醐寺で「醍醐の花見」というお茶会を盛大に開き、全国の銘菓を取り寄せて来客に振る舞っていました。このとき、団子が好物だった豊臣秀吉は、女性が喜ぶような可愛い団子を希望したことで、三色団子が考案されたと言われています。

## ◎団子の色と串に刺す順番について◎

三色団子は団子の色や串に刺すときの順番が決まっています。上からピンク、白、緑となっています。この理由には諸説あり、その1つに「春待ち説」があります。団子の色は、ピンクが「花」、白が「雪」、緑が「新芽」を表していて、降り積もった雪の下に芽吹く新芽、雪が溶け春を迎え花が咲く、という春がやってきた喜びを表していると言われています。また、「日本の四季説」という話もあり、ピンクは桜の咲く「春」、白は雪の降る「冬」、緑は新緑が生い茂る「夏」を表し、「秋」がないことで、「食べあきない（飽きない）」、「あきない（高い）」が「あきない」というダジャレの意味も込められていると言われています。これら以外にも、「ひな祭り由来説」や「邪気払い説」などがあります。

## ◎特徴的な三色団子について◎

三色団子は基本的に3色の丸い団子を串に刺しているものを指しますが、地域によっては串に刺さない団子の形が丸ではなく平べったいなどの例外も存在します。また、三色団子の表面を焼いたもの、春ではなく秋をイメージしたもの、4色の団子を使用したものなど、各地域で様々な種類があります。三色団子は基本的にピンク・白・緑ですが、各地域で特徴的な三色団子を見かけた際は、色や形などを見て、実際に食べて、基本の三色団子との違いを楽しみながら、春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。（※ただし三色団子は砂糖を練り込んで甘みを出していることが多いため、糖尿病や肥満などで食事制限がある場合は、医師や管理栄養士に相談してから食べるようにしましょう。また、咀嚼力の弱いお子様や高齢の方などでは喉に詰まる恐れがあるので、摂取する際はお気をつけください）。



4色の団子を使用



秋をイメージした三色団子