



2024年 3月



日	月	火	水	木	金	土
3 桃の節句 	4	5	6	7	1 8	2 9
10	11	12	13	14 ホワイトデー 	15	16
17	18	19 食育の日	20 春分の日 	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

春分の日

春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」国民の祝日です。

春分の日、昼と夜の長さが同じになる日で、この日から徐々に昼の方が長くなっていきます。昔から春分の日を過ぎると少しずつ暖かくなるといわれています。

春分の日には昔からぼたもちを食べます。ぼたもちは漢字で書くと「牡丹餅」、春に咲く牡丹の花から由来しています。

ぼたもちの材料である小豆の赤い色は、昔から魔よけの力があり、おもちは五穀豊穡を意味するといわれてきました。



ぼたもち

5~6人分

【材料】(あんこ10個 きな粉3個 ごま3個 合計16個)

・もち米2合	<きな粉味>	<ごま味>
・水360ml	・きな粉大さじ1	・黒ごま大さじ1
<あんこ味>	・砂糖 大さじ1	・砂糖 大さじ1
・小豆あん500g	・塩 少々	・塩 少々

【作り方】

- 炊飯器に、研いだもち米と分量の水を入れて炊く。
- もち米が炊き上がった後、俵型に丸める。
目安: あんこ味30g、きな粉味50g、黒ごま味50g
- 小豆あん50gを手の平に広げ、②で成形したおこわ(小)をのせ包みこむ。ラップで包み形を整える。
- ごま味ときな粉味の材料をそれぞれ混ぜ合わせ、②で成形したおこわ(大)にまぶす。

【小豆あんの作り方】 ※小豆あんは市販品もありますが、小豆からの作り方も紹介します。

作りやすい分量・小豆300g ・砂糖270g ・塩 小さじ1/2

- 鍋に洗った小豆とたっぷりの水を入れて、中火にかける。煮立ったら、10~15分ほど煮る。(洗切り)
- ①の小豆をざるに上げて水気をきいたら、よく洗った鍋に小豆重量の3倍の水(900ml程度)を入れ、中火で30分ほど煮る。あくをすくいながら、小豆が湯から顔をだしそうになったらその都度水を足す。
- 煮汁が減ってとろみがでて、小豆が柔らかくなったら、弱火にし、砂糖を2回に分けて加え、混ぜる。
- 豆をつぶさないように時々混ぜながら、ふつふつと煮、煮汁がほぼなくなってきたら塩を加えて完成。

あんこは多めに出来上がります。余ったあんこは冷凍保存可能です。ヨーグルトと合わせたり、パンにぬったりと、お好みでおいしく食べられます。