

2024年 4月



日	月	火	水	木	金	土
	1 April Fools!	2	3 水神祭※1	4	5	6
7	8 花祭り※2 	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日 	30				

お花見について

4月は、進級や進学、就職などで新しい生活が始まる季節であるとともに、お花見の季節です。

お花見の始まりは、古くは平安時代の貴族が桜をみながら歌を詠んだり、蹴鞠(けまり)をした行事です。次第に農民の間で、その年の豊作を願って、桜の下で宴会をするようになったといわれています。

お花見が本格的に定着したのは、江戸時代の頃からだそうです。江戸幕府の八代将軍徳川吉宗が、飛鳥山や隅田川の堤などに数千本の桜を植えてお花見を奨励しました。このころから、一般に広く咲き誇る桜を見に繰り出し、桜の下でお弁当を食べながらお花見を楽しむようになりました。



鯖(さわら)の味噌チーズ焼き

今月は、お花見弁当にも合う、魚の料理を紹介します。冬から春にかけて旬を迎える鯖(さわら)に、味噌やチーズで風味付けをした料理です。

鯖以外にも、鮭(さけ)や鱈(たら)などいろいろな魚で作れます。



【食材】2人分

鯖 2切
塩 適量
サラダ油 大さじ1
とろけるスライスチーズ2枚
小葱 適量

A
・味噌 大さじ1
・料理酒 小さじ1/2
・みりん 小さじ1/2
・砂糖 小さじ1



【作り方】

- ①鯖は塩を振り、10分ほどおいてからキッチンペーパーで水分をふき取る。
- ②Aを混ぜ合わせて、合わせ味噌にする。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で温める。
- ④油が温まったら鯖を皮目を下にして焼く。
- ⑤焼き目が付いたらひっくり返して焼く。
- ⑥両面が焼けたら皮目の側にAの合わせ味噌をぬり、とろけるスライスチーズを手でちぎってのせる。
- ⑦ふたをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら完成。
- ⑧お好みで小葱や三つ葉のをせる。

※1 水神祭:江戸時代から行われている安全と豊漁を祈願するお祭り。毎年船橋漁港で行われる。

※2 花祭り:お釈迦様の誕生日。赤ちゃんの健康を願うお祭りでもある。