

栄養だより

柏餅(かしわもち)について



5月5日は端午の節句です。端午の節句の食べ物として柏餅があります。

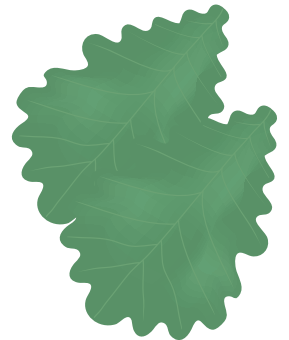
あんの入った餅からは、包んでいる葉っぱ特有の爽やかな香りがして、新緑の時期にぴったりですね。

今回は柏餅についてお話します。



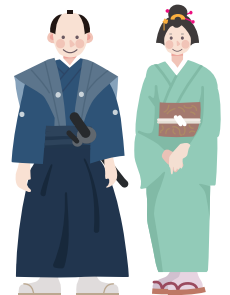
柏餅の葉っぱは？

餅を包んでいる葉っぱは、柏餅の名前の通り、柏の葉です。古代では食器の代わりに使用され、柏餅の餅を包んでいるのはその名残りと言われていいます。他にも、柏の葉にはオイゲノールという殺菌作用のある成分が含まれており、冷蔵庫がない時代の食品保存に有効であったことや、包むことによって乾燥を防ぐこと、香付け、手を汚さずに食べられることが餅を葉で包んでいる理由と言われていいます。



端午の節句に柏餅を食べる理由は？

端午の節句に柏餅を食べるようになったのは江戸時代初期からと言われていいます。柏には新芽が育つまで古い葉が落ちないという特徴があります。その特徴に由来し「家系が絶えない」と例えられ、子孫繁栄を願って端午の節句に食べるようになったと言われていいます。



地域による違い

関西地方では端午の節句に柏餅ではなく、ちまきを食べる習慣が多くみられます。関西では柏の木が育ちにくく、柏の葉が少なかったことからちまきを食べる風習が根付いたようです。

また柏餅には、白い餅や草餅を使用したもの、あんもこしあん、つぶあん、味噌あんと様々なものがあります。中でも味噌あんは北海道、東北、関東、中部、関西の一部地域で食べられています。



材料(2人分・8個)

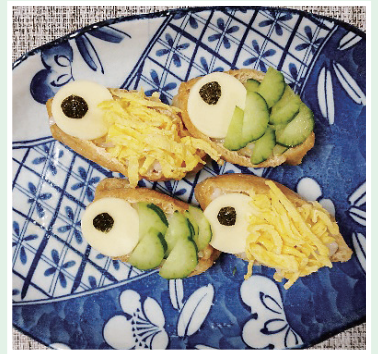
温かいご飯	……………	240g
A	酢	……………大さじ1(15g)
	砂糖	……………小さじ2(6g)
	塩	……………小さじ1/6(1g)
寿司揚げ	……………	4枚(正方形のもの)
めんつゆ(3倍濃縮)	……………	小さじ2強(15g)
みりん	……………	大さじ1(18g)
卵	……………	20g(Sサイズ1/2個程度)
油	……………	小さじ1/2(2g)
きゅうり	……………	20g
スライスチーズ	……………	1枚
焼きのり	……………	適量



端午の節句に、かわいいこいのぼりのいなり寿司はいかがでしょうか

作り方

- ①ご飯に A を混ぜ合わせたものを回しかけて切り混ぜ、うちわであおいで冷ます。
- ②寿司揚げを半分に切る。鍋に水を130ml(分量外)、めんつゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちしたところへ寿司揚げを入れ、落とし蓋をして汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③卵を溶いて、熱したフライパンに油を引いて薄焼き卵を作り、細く切って錦糸卵にする
- ④きゅうりは1mm幅くらいで半月切りにする
- ⑤スライスチーズは直径2cmくらい、のりは直径5mmくらいの丸型に切り抜く
- ⑥①を8等分に分けて②に詰め、ご飯が上になるように皿に盛りつける
- ⑦⑤のチーズの上にのりを置き、⑥の左側に乗せる。右側には③と④をそれぞれ乗せる。



栄養量(1人分)：エネルギー 362kcal / たんぱく質 12.1g / 脂質 10.5g / 炭水化物 55g / 食塩相当量 2g