



## 端午の節句について

毎年5月5日は、子どもの健やかな成長を願う「端午(たんご)の節句」です。その歴史や由来、そして食べ物についてご紹介します。



### 歴史

奈良時代に中国から伝わった行事です。節句とは季節の区切りを指します。季節の変わり目は病気になりやすいと考えられていたため、強い香りがする菖蒲(しょうぶ)やよもぎで悪いものを追い払い、無病息災を願ったのが始まりだと言われています。

今でも、菖蒲を浮かべた菖蒲湯に入るといいう習慣があります。



### 由来

江戸時代になると、菖蒲(しょうぶ)の読みが武道を大切にする「尚武：しょうぶ」と同じであることから、男の子がたくましく育つことを祝う行事として広まったと言われています。現代では、性別に関わらず子どもの成長を願う日として親しまれています。

### 飾りの意味

#### ●兜(かぶと)や五月人形

武士が身を守る道具に使っていたことから、病気や事故から子どもを守るお守りの意味があるとされています。



#### ●こいのぼり

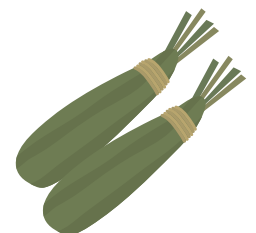
滝を登りきった鯉は、龍になって空へ昇るとい中国の伝説にちなんでいます。どんな困難にも立ち向かい、力強く成長してほしいという願いが込められています。



### 食べ物

#### ●ちまき

中国でお守りのように扱われていたことから、厄除けの象徴として日本へ伝わり、無病息災や健康を祈る食べ物として定着しました。ちまきといえば笹の葉で包んだものを想像する方が多いかもしれませんが竹の皮やほうの葉、柏の葉を用いたもの等、地域によって作り方は様々です。



#### ●柏餅

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特徴があります。そこから、家系が絶えない子孫繁栄の縁起物として食べられるようになりました。



## 本日の

## レシピ

## 中華風炊き込みご飯

具材のうま味を活かし、ご家族で楽しめる優しい味付けに仕上げました。

## 材料(4人分)

米	2合(300g)
鶏ささみ	2本(100g)
にんじん	約1/3本(50g)
たけのこ(水煮)	100g
干しいたけ	約2~3枚(4g)
干しエビ	5g
醤油	大さじ1と1/2(27g)
酒	大さじ1(15g)
みりん	大さじ1(18g)
オイスターソース	小さじ1/2(3g)
ごま油	小さじ1(4g)
おろし生姜(チューブでも可)	2g



## 【下準備】

- 米を研ぎ、30分~1時間ほど浸水させてからザルにあげて水気を切る。(浸水させた水は不要)
- 干しいたけは水150ml(分量外)で30分ほど戻し、薄切りにする。  
※戻し汁は後で使うため取っておく。
- にんじんは細切り、たけのこは短冊切りにする。

## 作り方

- 炊飯釜に米を入れる。
- 調味料と干しいたけの戻し汁を入れる。
- 水(分量外)を2合の目盛りまで入れ、全体を軽く混ぜる。
- 米の上に下準備した具材を広げてのせる。
- 炊き込みモード(なければ白米モード)で炊飯する。
- 炊き上がり後、鶏ささみの身をほぐしながら筋を取り、全体をふんわり混ぜる。



## 栄養量(1人分)エネルギー:

277kcal たんぱく質: 11.1g 脂質: 1.5g 炭水化物: 51.4g 食塩相当量: 1.2g

- 具材は混ぜずに炊く: お米が芯までふっくら炊き上がります。
- ささみは後でほぐす: 水分を逃さず、しっとり仕上がります。
- 乾物の戻し汁を活用: 干しいたけと干しエビのだしで、旨味が引き立ちます。

