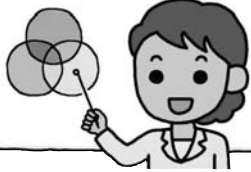
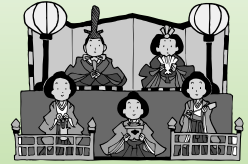


栄養士

シリーズ⑫



ひな祭りとハマグリ



3月3日は女の子のすこやかな成長や幸せを願うひな祭りです。

ひな祭りの代表的な食べ物に、ハマグリのお吸い物があります。ハマグリには、どのような意味があるのでしょうか。

この時期に貝類は一番おいしくなると同時に、特にハマグリは2枚の貝がぴったりと合い、他の貝とは合わないことから「結婚した人とずっと一緒にいられますように」という願いが込められていました。室町時代には、嫁入り道具の一つでもあったといわれています。

ハマグリの旬は2月から4月です。骨や歯の発育に必要なカルシウムや貧血予防の鉄分など、女性にとってはうれしい栄養素(ミネラル)が詰まっています。他にも、タウリンが多く含まれているの

で、コレステロールや中性脂肪を低下させ、動脈硬化の予防にも効果的です。

ミネラルが多いハマグリですが、ビタミンAとして働く成分はほとんど含んでいないため、吸い物などにビタミンAが豊富な三つ葉などを添えると、バランスのとれたメニューになります。

ハマグリのお吸い物

◆材料(2人分)◆

はまぐり 4個
昆布 3cm角1枚
酒 大さじ1
うすくちしょうゆ 大さじ1/2
塩 少々
三つ葉 少々

◆作り方◆

①はまぐりは砂抜きして、流水でこすり洗います。
②鍋に①、昆布、水300ccを入れて中火にかける。(殻が開いたらアクをとる)
③酒、うすくちしょうゆ、塩の順に加え、火を止めて、1cmに切った三つ葉を加える。

【問合先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

土師器の郷②

すると姉さまは、

「なあに、なにがなくなっちゃってええんです。どうか、泊めてくだされ。」

というがはやいか、兄い^{あに}が落^おとしたくわをひろって、あわ^{あに}のまい^おたうねを、コツツラ、コツツラコとおこし^おだした。

兄い^{あに}は、うれしいやら、はずかしいやら、ぼお^{あに}として、いつまでも見てお^{あに}った。

あくる日になっても、姉さまは帰^{あに}ろうとし^{あに}なんだ。

「わたしは、一人ものです。ここへいつまでもおいてくだされ。」

兄い^{あに}が、黙^{あに}って、花^{うつく}のような美^{すがた}しい姿^{あに}にみ^{あに}とれてい^{あに}ると、

「お願いです。どうか、あなた^{あに}の嫁^{よめ}ごにし^{あに}てくだされ。」

兄い^{あに}は、だま^{あに}ってうな^{なん}ずき、
「おれ^{あに}はかま^{なん}わん^{なん}が、何^{なん}しろ、何^{なん}もないこれ^{なん}だけの家^{なん}だで・・・」

それから、姉^{あね}さまは、家^{あね}の人^{あね}とな^{あね}って働^{あね}いた。カラン、コロン、カラン、コロンと機^{あね}をお^{あね}るよ^{あね}うにな^{あね}った。

兄^{あに}い^{あに}は、くわ^{あに}をか^{あに}ついで、畑^{はたけ}へ毎^{あに}日^{あに}でかけ^{あに}たが、姉^{あね}さまのこ^{あね}とが気^{あね}にな^{あね}って、思^{あね}うよ^{あね}うに働^{あね}け^{あね}なんだ。

「今^{あに}ごろ、あ^{あに}の嫁^{よめ}ご、どう^{あに}してお^{あに}るかな」と思^{あに}うと、スズメ^{あに}があ^{あに}わをつ^{あに}ついても、カラス^{あに}がカア^{あに}カア^{あに}鳴^{あに}いても気^{あに}がつか^{あに}なかつた^{あに}そ^{あに}うな。

い^{あに}くら嫁^{よめ}ごが機^{はた}をお^{あに}つても、兄^{あに}い^{あに}がこ^{あに}うでは、食^{あに}うもの^{あに}に困^{あに}るよ^{あに}うにな^{あに}った。そ^{あに}して、水^{あに}ばかり^{あに}のみ、か^{あに}ゆを^{あに}すす^{あに}った。こ^{あに}うして嫁^{よめ}ごはだ^{あに}んだんとあ^{あに}お^{あに}くなり^{あに}やせて^{あに}い^{あに}った。(つづ^{あに}く)

