



和菓子について知ろう

こんにちは、みんなは子どもの日に食べるちまきを食べましたか？
 子どもの日の端午(たんご)の節句は菖蒲(しょうぶ)の節句とも言われます。ちまきはもち米を蒸してすりつぶし、丸めたお菓子を、笹の葉などで包んだものです。
 京都の祇園(ぎおん)祭ではちまきを**災難除け(さいなんよけ)のお守り**として売っており、1年間玄関(げんかん)先に飾ります。

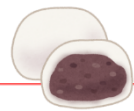
和菓子ときいてどのようなものを想像しますか？
おまんじゅう、**おせんべい**、**あめ**など様々だと思います。では、なぜ和菓子は一言で言い表すのが難しいのでしょうか？
 日本には**四季**がはっきりしている事と細長い地形であることが関係しています。気候や気温によって和菓子の材料や作り方が変わるので多くの種類の和菓子が生まれたからです。
 和菓子は穀物(こくもつ)を育てることができるようになった縄文時代に生まれ、今まで受け継がれてきました。明治時代になって外国の文化が日本に入ってきたため、**洋菓子と区別**するために使われ始めました。それまでは単に菓子と呼ばれていました。



栗饅頭(くりまんじゅう)
 一昔前までは栗が入っていませんでしたが、それは**栗に負けないくらい美味しい**ことを表現しています。日本語はおしゃれですね！



大福(だいふく)
 大福はもともと腹持ちがいいという意味で**腹太餅(はらぶとち)**と呼ばれていました。お餅のできているので時間がたつと硬く(かたく)なりますが、焼いたり蒸したりして美味しく食べる知恵が伝わっています。



水無月(みなづき)
 水無月とは旧暦(きゅうれき)6月(今の7月ごろ)の呼び名で年中では6月1日に氷を食べる行事がありました。昔は氷がとても貴重(きちょう)だったため、京都の人は氷に似せて作ったこの菓子を食べて、暑気払い(しょきばらい)をしました。今でも京都には6月30日に氷の形に似せた三角形の水無月を食べる風習が残っています。



旬の食材
 しょうかい



今が旬！**夏みかん**！！
 春から夏にかけて旬を迎える**夏みかん**。生食されるようになったのは明治以降で、現在栽培されているものは偶然生まれた酸味の少ない夏みかんが主流です。**夏みかん**には**ビタミンC**、**B₁**、**クエン酸**などが豊富です。皮にも栄養がたっぷり含まれているので、マーマレードなどにして皮ごと食べれば、**美肌(びはだ)**作りや**疲労回復(ひろうかいふく)**に効果的です。運動をした後の水分補給に食べると、**夏バテの予防**にもなりますよ。



おはぎ
 おはぎは「萩の餅」「萩の花」と呼ばれていたものを、女性が丁寧(ていねい)な表現をするために「おはぎ」と呼び変えたとされています。粒あんの小豆の皮が点々と散った様子が、**小さな萩の花(はぎのはな)**が咲き乱れる様子に似ているところから名づけられました。
 では、**牡丹餅(ぼたもち)**とどうちがうのでしょうか。実は2つは同じものなのです！食べる時期によって名前が変わります。9月のお彼岸(おひがん)つまり萩の時期に食べるものを「おはぎ」、3月の春のお彼岸に食べるものを「ぼたもち」と言います。

桜もちを作ろう！！



- 材料(10個分)
- ①桜の葉(塩漬け) 10枚
 - ②あんこ 160g
 - ③水(黒豆エキス用) 100cc
 - ④黒豆 50g
 - ⑤水 160cc
 - ⑥酢 小さじ1杯
 - ⑦道明寺粉 130g
 - ⑧砂糖 15g

- 作り方
1. 桜の葉を塩抜きし、枝をとって水気を除く
 2. あんこを10等分して手で丸める
 3. 色付けのために黒豆エキスをとる
(耐熱(たいねつ)の器に黒豆と水を入れ、500Wのレンジで3分加熱)
 4. 出来上がった黒豆エキス40ccに水160ccを加え、さらに酢も加える
(酢を入れるときれいなピンク色になるよ)
 5. 耐熱の器に道明寺粉と黒豆水と砂糖を入れ、よく混ぜて15分置く
 6. にラップをかけ600Wのレンジで3分加熱する
 7. いったんかき混ぜ、もう一度4分加熱する
 8. レンジから取出し、ラップをしたまま10分ほど蒸らす
 9. 出来上がった道明寺粉をさっと混ぜて、2.で丸めたあんこを包む
(手に引っ付く場合は砂糖水を作り、手をぬらすと作りやすいよ)
 10. 仕上げに桜の葉の葉脈が外側に来るようにして包む



桜もちの豆知識
 関東の桜ちは粒粒した**道明寺粉**ではなく、**小麦粉**を薄く(うすく)焼いたクレープ状の皮で包みます！！道明寺粉はもち米を干して作られているため見た目も材料も違(ちが)います。



関西風



関東風

同じ桜もちです！！

左)すはま粉
 右)きな粉
 うぐいす粉



クイズの答え合わせです！！
 1問目の答え⇒○
 3つの主原料はすべて**大豆**で、豆をこがさないように煎り(いり)、豆の皮を取り除いて粉にしたものです。**うぐいす粉**は青きな粉ともいい、**青大豆**を用いるとウグイスのような薄緑色に仕上がるのでうぐいす粉と言われます。
きな粉は焦げないように大豆を煎り、**すはま粉**は**きな粉**より少し短く煎ることできな粉より白っぽくなります。
すはま粉は水あめと一緒に練って団子にして食べられています。



すはま団子

2問目の答え⇒×
 「**びっくり水**」とは豆などを煮る(にる)途中で加える冷水のことで水温を下げる働きがあります。皮の硬い**小豆(あずき)**の皮が破けること(胴割れ(どうわれ)と言います)を防ぐために**冷水で温度**を下げます。これにより小豆の粒の中心まで温水がゆっくりと染みこみ、豆の内外が均一に膨らむ(ふくらむ)ので胴割れが防げます。豆をびっくりさせているようなので、「**びっくり水**」という名前が付けました。