



えいようだより

令和2年度 3月号 大田区立保育園

お祝い膳



桜のつぼみが膨らみはじめる時期になりました。春には卒園（卒業）や入園（入学）とお祝い事が続きます。ひなまつり・子どもの日・お食い初め・^{がじゅ}賀寿などの節目の席で祝意を込めて整える膳のことを「お祝い膳」と言います。食材の切り方や盛り付け方を一工夫するだけで「お祝い膳」にアレンジできます。ご家庭で門出の日を祝う食事にいかがでしょうか？

※賀寿…60歳以上の長寿のお祝いの総称です。

✿ちらし風混ぜご飯

彩りがよいので、混ぜご飯をケーキ型で抜き、上から卵や菜の花を飾っても華やかになります。

<材料>4人分

米2合、椎茸3枚、人参1/4本、だし汁30ml、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ1/3、卵1個、サラダ油小さじ1、さやえんどう5枚、菜の花30g、鮭フレーク30g

<作り方>

- ① 米はといで炊く。
 - ② 椎茸と人参は短い千切りにし、だし汁、砂糖、しょうゆで煮る。
 - ③ 卵は割りほぐして、炒り卵を作る。
 - ④ さやえんどうは茹でて、斜めに切る。菜の花は茹でる。
 - ⑤ 炊きあがったご飯に②と鮭フレークを混ぜ合わせて器に盛り付ける。
- ③と④を上から飾る。



✿紅白桜

大根と人参を少し重ねて立体的に盛るときれいです。

<材料>4人分

人参1/4本、大根4cm、だし汁100ml、砂糖小さじ1/3、しょうゆ小さじ1/2、塩少々

<作り方>

- ① 人参と大根はそれぞれ3mmの厚さの輪切りにして、固めに茹で、抜き型で桜型に抜く。
- ② 鍋に①とだし汁、調味料を入れ、軟らかく煮る。



✿牛乳寒天いちごのせ

牛乳といちごを使い、紅白にしました。

<材料>6人分

水270ml、牛乳270ml、砂糖50g、生クリーム50g、粉寒天4g、いちご6粒

<作り方>

- ① 鍋に水、粉寒天を入れて煮立て、約2分間沸騰させる。
- ② 砂糖、牛乳、生クリームを加えて煮る。
- ③ 器に入れて冷ます。
- ④ いちごを切り、固まった牛乳寒天にのせる。



✿お吸い物

だし汁で、はまぐりやわかめなど春の食材を煮て塩、しょうゆで味を付けると季節を感じるお吸い物になります。



シリーズ「食べ物にまつわる故事・ことわざを学ぶ」その7

○花よい団子

「江戸いろはかるた」や「尾張（大阪）いろはかるた」の一句として知られています。花見に行っても美しい花を見て喜ぶよりも、腹の足しになる茶店の団子の方を喜ぶ人がいる様子から生まれた言葉です。風流よりも実益、外観よりも実質を重んじていることをたどっています。

