



基本を覚えて アレンジ自在！七草がゆ



人日の節句、1月7日の朝に、春の七草である「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。「唐土(とうど)の鳥が日本へ渡らぬさきに七種(ななくさ)なずな」という七草離子をうたいながら七草をさきむ習いがあり、これは年頭に農作物の敵である鳥を追い払う祈りでもありました。正月行事が終わる日に、餅に疲れたお腹を休めるための理に合った行事食です。

【参考資料】
『和食—日本人の伝統的な食文化—(農林水産省HP)』
『坂本麻子のつくろう!食べよう!行事食』(少年写真新聞社)

材料(1人分)

- ごはん 100g
- あわ、きび(乾燥) 各4g
- ※ゆでである場合は各10g
- かぶ 1/4個
- 大根 30g
- せり 10g
- かぶの葉 10g
- みつば 10g
- 水 1カップ
- 塩 少々
- お好みのトッピング 適量

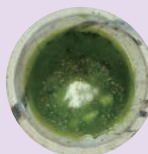
作り方

- 1 熱湯にあわときびを入れて7分程ゆで、ザルにあげて水気をきる。
- 2 かぶと大根は1cm角に切る。
- 3 せり、かぶの葉、みつばはハサミで細かく切る。
- 4 鍋にご飯と①、②、水を入れて火にかけ、時々かき混ぜながら5～6分煮る。③と塩少々を加えてさらに2～3分煮る。
- 5 好みのトッピングでいただく。

トッピングで自分だけのアレンジ七草がゆを作ってみよう!



- A. 菜膳風**
- おろし生姜
 - 松の実
 - クコの実
 - すりごま



- B. イタリアン風**
- ジェノベーゼソース
 - 粉チーズ
 - オリーブオイル
 - 黒こしょう



- C. アジアン風**
- ナンプラー
 - スイートチリソース
 - バクチャー
 - レモン汁
 - ...など

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構
行事食レシピ監修: 江上料理学院

禁 複 写 ・ 転 載



米と米粉の魅力
再発見!
季節を感じる
手づくりクッキング
四季を楽しむ
ハレの日ごはん

四季を彩る 行事食



手軽で豪華! いろいろサラダカップずし



上巳(じょうし: 3月はじめの巳の日)の節句ともいわれ、女の子の健康と幸せを祈ります。もともとは、平安時代ごろから貴族の間で行われていた「雛遊び(ひいなあそび)」と中国の上巳のおはらい(人の形に切った紙に災いや厄を移し、身代わりとして川に流したもの)の行事が合わさって生まれたと言われていました。現代では雛人形を飾り、縁起の良い食材を使ったちらしずしなどを食べます。

【参考資料】
『日本のしきたりがまるごとわかる本』(晋遊舎)
『坂本麻子のつくろう!食べよう!行事食』(少年写真新聞社)

材料(1人分)

- ずし飯 150g
- トッピング**
- ハム 1枚
- 薄焼き卵 1枚
- にんじん(ゆでたもの) 20g
- さやえんどう(ゆでたもの) 2枚
- レタス 1枚
- プチトマト 2個
- ツナ(缶詰) 大さじ2
- マヨネーズ 適量

作り方

- 1 ハム、薄焼き卵、にんじんは型で抜く、あるいはハサミで切る。
- 2 ずし飯に好みで①の抜いた残りの具材やツナ(缶詰)を混ぜ、カップに入れる。
- 3 ずし飯の上に①の具材、さやえんどう、レタス、プチトマトを飾り、好みでマヨネーズをかける。

盛付けのアレンジ

- 薄焼き卵をリボンのように結んでトッピングすることでより華やかに、そしておかわいらしく!
- ゆでたにんじんは型で抜いて楽しくアレンジ!
- マヨネーズは細く出してお絵かきしてみよう!





まるいかき揚げで 厄を祓う新行事食! 夏越ごはん



一年の前半の最終日にあたる6月の晦日に行われる「夏越(なごし)の祓(はらえ)」。日々の暮らしの中で、知らず知らずのうちに犯したであろう罪や過ち、心身の穢れを祓い清め、無病息災を祈ります。夏越の祓の伝承にならった「粟」、邪気を祓う「豆」などが入った雑穀ごはん、茅の輪をイメージした緑や邪気を祓う赤の夏野菜を使った丸いかき揚げをのせ、百邪を防ぐといわれるしょうがを効かせたおろしだれをかけたごはん料理。暑い夏を乗り切る行事食です。

参考資料
「夏越ごはん」(米穀機構ホームページ「米ネット」)

材料(1人分)

雑穀ごはん

米……………1合
雑穀……………適量

かき揚げ

ゴーヤ……………1/2本
玉ねぎ……………1/6個
赤パプリカ……………1/4個
小えび(生)……………40g
衣〔天ぷら粉……………適量
水……………適量
揚げ油

さっぱりおろしだれ

だし……………60mℓ
A〔しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうが汁……………小さじ1/2~1
レモン汁……………大さじ1/2
大根おろし……………大さじ1程度

作り方

- 1 米は洗い、雑穀を加えて、普通に炊く。
- 2 ゴーヤ、玉ねぎ、赤パプリカは食べやすい大きさの薄切りにする。
- 3 小えびは背わたを取り、殻をむき、水で洗って水気を取り、厚みを半分にする。
- 4 天ぷら粉は水で溶き、衣を作る。
- 5 ボウルに②③を合わせ、④の衣を適量加えて、さっくり混ぜる。
- 6 170℃~180℃の油で④を丸い形にして、カラリと揚げる。
- 7 Aを合わせて火にかけ、基本の天つゆを作り、しょうが汁、レモン汁、大根おろしを加える。
- 8 器に、炊き上がった雑穀ごはんを盛り、⑥のかき揚げをのせ、⑦のさっぱりおろしだれを適量かける。



ごはんで作る! おうちでカンタン おはぎ



秋分の日を中心とした前後3日間の合計7日間を「秋の彼岸」と言います。祖先をしのんで仏事を行う期間とされ、先祖を敬ったり感謝したりします。お墓参りや仏壇の掃除をして、仏前におはぎや彼岸団子を供えます。おはぎとぼたもちは同じものですが、秋の彼岸は萩の花が咲く季節であることから、その花に見立てて「おはぎ」と呼び、一方、春の彼岸は牡丹が咲く季節であることから、「ぼたもち」と呼びます。

参考資料
「和食—日本人の伝統的な食文化—」(農林水産省HP)
「日本のしきたりがまるごとわかる本」(晋遊舎)
「阪本廣子のつくり方! 食べよう! 行事食」(少年写真新聞社)

材料(1人分)

ごはん……………150g
砂糖……………大さじ1
あわ(乾燥)……………4g
※ゆでである場合は12g

あんこ、具材

A〔つぶあん……………45g
B〔つぶあん……………15g
きなこ……………大さじ1
C〔レーズン……………大さじ1
ミックスマツ……………大さじ1
(アーモンド、ピーナッツ)

作り方

- 1 あわは熱湯に入れて10分程ゆで、ザルにあげて水気をきる。
- 2 ごはんに砂糖と①を混ぜ、3つに分ける。
- 3 お好みのあんや具材でおはぎを作る。

おはぎの包み方



A. つぶあんおはぎ
①つぶあんをラップにはさんで平らに広げる。
②ラップを開けて3つに分けたごはんの1つを中央にのせて包む。
③形を整えてラップをはずす。



B. きなこおはぎ
①3つに分けたごはんの1つをラップにはさんで平らに広げる。
②つぶあんをごはんの中央にのせて包む。
③ラップをはずして表面にきなこをまぶす。



C. レーズンナッツ
①3つに分けたごはんの1つにレーズンとナッツを混ぜる。
②丸く形を整える。