春の五目散らし寿司

桃の節句の雛祭りは女の子の成長を祝う行事で、桃の花を飾り、白酒を飲み、お雛様に菱餅やあられ、祝膳を供えて、お雛様と一緒にいただきます。五節句の一つで「上巳の節句」ともいい、紙の人形（ひとがた）に災厄を託し身代わりとして海や川に流す流し雛が起源で、桃の酒を飲んで邪気を祓ったそうです。

菱餅の菱形は女性を象徴する形で、桃色は桃、白は清浄を表し、緑には邪気を祓うとされる〝よもぎ〟を使用します。

女の子の祝いにふさわしく、平安時代の〝貝合わせ遊び〟に見立ててハマグリの殻に寿司を盛り、春色の具で華やかに飾ったりします。ハマグリのお吸い物も雛祭りにはつきものです。ハマグリの二枚貝は、不思議とその貝以外のものとはぴったり合わないことから、夫婦和合を表すとされて結婚式の料理にもよく使われています。

雛祭りの献立は、桃の節句らしく三色（ピンク・白・緑）にこだわり、五目散らし寿司にすると、春らしく彩りが華やかになります。汁物には、ハマグリを使った潮汁に、菜の花やウドを合わせるとさらに春らしくなります。春の味覚は、春の芽吹きの味わい。山菜に代表される苦味が特徴です。和え物には、旬の野菜を使った白和えや、貝類をネギとともに辛子酢味噌で合えた〝ぬた〟がつきものです。新鮮な香りと淡い緑色を春の料理に生かしたいものです。

〈材料／5～6人分〉

米…… 3カップ
〈合わせ酢〉（火にかけ砂糖を煮溶かす）
食酢…1/2カップ・砂糖…1/2カップ・塩…大1弱
〈具〉
ゴボウ…… 50g
ニンジン…… 80g
カンピョウ …… 10g
コンニャク …… 100g
〈トッピング〉
ニンジン…… 50g
干しシイタケ（小） …… 6枚
（戻し汁も使用する）
レンコン …… 50g
菜の花…… 50g
むきエビ …… 12尾
カニ……小1缶
卵…… 2～3個
絹さや …… 10～12枚
ユズの皮、白ごま（煎ったもの）、焼きのり … 少量

〈作り方〉

①米は分量の水加減で普通に炊く。
②炊き上がったら、合わせ酢を回しかける。手早くしゃもじで切るように混ぜ、うちわで扇ぎながらツヤのある寿司飯を作る。濡れフキンをかけておく。
③具のゴボウはささがき、ニンジンは線切り、コンニャクは水から茹でて1/ 2の厚さに切り、3～4cmの長さの線切りにする。かんぴょうは塩でもんでから洗い流し、水に浸けて戻し、1cm幅に切る。
干しシイタケはぬるま湯で戻して、軸を取り除き、具と一緒に煮る。
④具の材料を鍋に入れ、シイタケの戻し汁を加えて火にかけ、アクをすくいながら蓋をして煮る。
⑤カンピョウが透き通ってきたら、砂糖大3を2回に分けて加えながら弱火で煮る。煮汁が半量になるまで煮たら、みりん大2と薄口醤油大2～3を2回に分けて加え、蓋をずらして弱火で汁気が無くなるまで煮て冷ます。
⑥ニンジンは花形に型抜きして鍋に入れ、ひたひたの水と砂糖大1と塩少々を加えて、やわらかくなるまで煮てザルに取り冷ます。この煮汁で筋を取った絹さやを色よく煮て、冷まし線切りにする。
⑦菜の花は色よく茹でて3～4cmの長さに切っておく。
⑧卵は溶きほぐして塩少々を加え、薄焼き卵を作り、線切りにする。
⑨レンコンは薄い輪切りにし、ひたひたの水と酢大2、砂糖大1＋1/2、塩少々を加えて、軟らかくなるまで煮る。
⑩②の寿司飯にユズの皮の線切り、白ごま、そして具を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。上にトッピングを彩りよく散らす。食べる直前に、細く切った焼きのりを形よく乗せて仕上げる。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー®検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。
お問合せは▶TEL 0120-86-3593