

おひなさまゼリー（行事食）

～ “三色” の意味って、知ってはりましたか～？～

【材料】	4人分と下準備	
粉ゼラチン・・・4g	}	白酒を火にかけて熱くし、火からおろしてゼラチンを加えて溶かし、あら熱をとっておく。
白酒・・・120g		
粉ゼラチン・・・4g	}	グリーンティーを熱湯に入れて溶き、火を止めてゼラチンを溶かし、あら熱をとっておく。
グリーンティー・・・24g		
湯・・・120g	}	熱湯にゼラチンを加えて溶かし、ミキサーにかけた黄桃を加えて混ぜる。
粉ゼラチン・・・4g		
黄桃缶・・・60g	}	
湯・・・60g		

【作り方】

容器をさっと水にくぐらせてから を流し入れ、ほぼ固まったら を流し入れ、固まったら を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

食べる前にさっと熱湯につけ、皿にひっくり返す。

有れば桃の花を添えるとよい。

菱餅や雛あられの白・緑・桃の三色には意味が有ります。

まず、白は雪を示し清浄の意味を表しています。

緑は木々の芽吹きで健康の意味を表しています。

最後の桃色は、桃の花や紅花を示し魔よけの意味を表しています。

この三色のものを食すことで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという大きな意味が有ります。



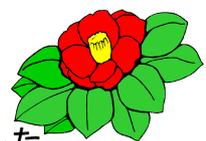
おやつ

1人分栄養価

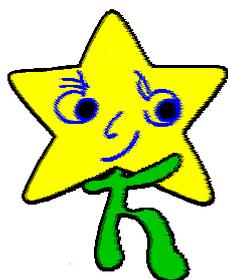
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
112kcal	3.4g	0.1g	5mg	0.2mg	0.5g	0g

手作り、塩控え目“あんじょうみそ”について

きらり葛城21～イキイキ輝くまちプラン～から



「うす味でも美味しく食べられる」よう“^{味良う}あんじょうみそ”と名付けました。



“あんじょうみそ”の特徴は

塩控え目なので塩分の摂り過ぎを防ぎ、生活習慣病予防に役立ちます。
 (市販の味噌は食塩量は13%、あんじょうみそは10%です)
 乳酸カルシウムを混ぜて熟成を良くして早め、おいしいみそになります。
 “あんじょうみそ”5g(みそ汁約1杯分=うす味)で、牛乳100g(1/2本)と同じカルシウムが摂れます。
 天然塩を使うのでミネラルも有り、まろやかな味でおいしいです。
 手づくりなので“ビタミン愛”もたっぷりです。
 地元の米、豆を使うと地産・地消にもつながります。
 わいわい、がやがや集まって作れば地域の交流も深まり楽しいですよ！