桃の節句と桜餅（関西風と関東風）

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師　大野　治美

食と栄養の情報定期便
桐生大学栄養学科・短期大学部生活科学科
No.038

3月3日のひな祭りは、「上巳の節句」「桃の節句」とも言われ、ちらしずしやはまぐりの吸い物、白酒などをいただく習慣があります。

また、ひなまつりによく食べられる和菓子の一つに「桜餅」がありますが、二つのタイプ（関西風と関東風）があることをご存じでしょうか？

関西風は、道明寺粉というもち米を乾燥した粉が用いられており、ツブツブした食感が特徴です。道明寺粉の由来は大阪にある「道明寺」からきていることから、西日本各地で主流とされています。

もう一方は、クレープのような生地にあんを包み、それを塩漬けした桜の葉でくるんだのが関東風です。関東の桜餅は、1717（享保2）年、江戸向島にある「長命寺」の門番である山本新六という人物が考案したと言われています。ちなみに、広島出身の筆者は、関西風が定番です。初めてクレープ状の関東風を見たときに、桜餅!?と衝撃を覚えました。

まず、関西風からご紹介します。

関西風桜餅　関東風桜餅

◆電子レンジで作る関西風の桜餅（5個分）

【材料】

道明寺粉60㌘、水90cc、食紅少々、砂糖15㌘、つぶあん（練りあん）100㌘、桜の葉の塩漬け5枚

【作り方】

①水90ccを用意し、食紅で薄く色づけする。

②耐熱ボウルに①と道明寺粉を入れよくまぜ、5分膨潤させる。

③ふんわりラップをして電子レンジ600㍗で4分～4分半ほど加熱する。

④砂糖を加えてゴムべらで切るようにまぜ、10分ほどそのまま蒸らす。

⑤あんは5等分（1個20㌘）に丸めておく。

④の生地を広げてあんを包む。

⑥塩抜きした桜の葉を中表（葉脈が表になるように）にして包み込んだら出来上がり。好みで塩抜きした桜の塩漬けを添える。

◇

次に、関東風の桜餅です。こちらはフライパンで作ります。生地に白玉粉が入っているため、モチモチした食感を楽しむことができます。

◆フライパンで作る関東風の桜餅（4個分）

【材料】

小麦粉20㌘、白玉粉4㌘、砂糖4㌘、水50cc、練りあん60㌘（1個15㌘に丸める）、桜の葉2枚、食紅少々

【作り方】

①分量の水に食紅を少量溶かし、淡いピンク色にする（好みの色をつける）。

②ボウルに白玉粉を入れ、①を少しずつ加えて均一になるようにまぜる。

③フライパンを熱して油をひき、生地を小判形に流して、焦げ目がつかないよう弱火で両面焼く。生地が冷めたら、あんを生地で巻いて完成。好みで塩抜きした桜の塩漬けを添える。

桜の季節になると、スーパーなどの店頭に桜餅が並んでいるのを見かけるようになります。皆さんは、関西風と関東風どちらが定番でしょうか？　どちらも比較的簡単に作ることができますので、ぜひご家族で作ってみてください。

※次回は「チンゲンサイの食材と栄養」です。

あなたの定番はどちら？

【プロフィル】大野治美さんは広島県出身。大学卒業後、病院や福祉施設の管理栄養士として勤務後、栄養士・管理栄養士養成校や医薬基盤・健康・栄養研究所の特別研究員を経て、2021年から現職。博士（学術）。管理栄養士。健康運動指導士。好きな食べ物はプリンとマンゴー。

訂正

10日付12面「第37回食と栄養の情報定期便」の井桁千恵子さんの職名が「桐生大学医療保健学部栄養学科助教」とあるのは「桐生大学短期大学部生活科学科助教」の誤りでした。おわびして訂正します。

保健・福祉

流行落ち着くも気を抜かず

はやってる病気は？

2月も間もなく下旬。12月から1月にかけて流行したインフルエンザは、だいぶ落ち着いてきたようです。また、インフルエンザB型の感染もほとんど見られません。

新型コロナウイルスについても流行はあまり見られず、学校などで話題になるケースも少ないようです。先週、桐生市内の一部の学校で数件の発症が見られたようですが、その後、流行にはなっていません。昨年10月ごろからワクチンを接種した効果か、この冬は落ち着いています。

手洗いやうがいの励行、部屋の空気の入れ替え、マスクの有効活用など、気を抜かず感染症対策に取り組み、このまま落ち着いた状態が続いてくれることを期待しています。

（17日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（2月3～9日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1859	1143	761	593
新型コロナ感染症	495	581	507	524
RSウイルス感染症	25	61	66	79
咽頭結膜熱	10	10	11	19
A群溶連菌咽頭炎	58	62	52	63
感染性胃腸炎	313	368	436	492
水痘	16	25	10	6
手足口病	5	5	12	5
伝染性紅斑	35	46	41	31
突発性発疹	9	14	14	10
ヘルパンギーナ	0	1	1	1
流行性耳下腺炎	5	1	2	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	6	6	9	6
細菌性髄膜炎	0	0	0	1
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	8	5	11	7
クラミジア肺炎	0	0	0	1
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	1	2	1