

# ちまき



## ●「端午の節句」について

5月5日は、子どもの成長を祝う「こどもの日」です。「こどもの日」は、「端午の節句」ともいい、平安時代に中国から伝わった行事です。もともとは、急に暑くなる5月頃に体調を崩す人が多かったので、元気をつけたり、災いを追い払うために、ちまきを作って食べていたそうです。竹の皮や笹の葉、柏の葉などは、「殺菌作用」があり、包んだものを長く保存することができます。

材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油	大さじ1強	2cm角	<b>【下準備】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>もち米は洗い、たっぷりの水に一晩浸しておく。</li> <li>★で豚肉に下味をつけておく。</li> </ul> ① 油で肉・野菜を炒め、●で調味する。 ② もち米を入れて炒め、しいたけのもどし汁を加え、煮汁がなくなるまで炒める。 ③ 竹の皮に②を入れて三角に包み、蒸し器で40～50分蒸す。 （竹の皮は水に浸しておく、柔らかくなり包みやすくなります。） ※竹の皮が無い場合は、クッキングシートなどに包んで作ることもできます。）
豚肉(もも)	120g		
★しょうが	ひとかけ	汁	
★酒	小さじ1		
たけのこ(水煮)	60g	5mm角	
干しいたけ	2枚	5mm角	
にんじん	20g	5mm角	
もち米	300g		
●水(しいたけの戻し汁)	大さじ2強		
●酒	大さじ1/2		
●しょうゆ	大さじ1強		
●塩	ひとつまみ		
●砂糖	小さじ2強		
竹の皮	4枚		