

第10号

すみれちゃんの食べ物かわらばん



野洲すみれ苑 栄養課

私のおすすりめ!!

おはぎ

材料(8人分)
もち米 1合
米 1合
つぶあん .. 400g
(市販品)
塩 適量



作り方

- ① もち米、米と一緒に合わせて洗米し、炊飯器に入れ炊く
- ② 粒餡を8等分にし、丸めておく
- ③ ①の米が炊き上がったら、塩をまぶし飯の粒が少しつぶれるぐらいまで混ぜる
- ④ ③の飯を8等分に丸めておき②の餡に包んで形を整え出来上がり



いつまでもお元気で!



お彼岸

悟りの世界(極楽浄土)へ渡った祖霊に思いをはせてお墓参りをすることで、自らも極楽浄土へ行ける様に願う仏事のこと。年に2度「春分の日」と「秋分の日」を中心に前後3日間ずつ合わせ7日間のことを表す。

お供えのお菓子といえば……「おはぎ」? 「ぼたもち」? いろいろ諸説はありますが、春は「ぼたん」の花にちなんで「ぼたもち」秋は「萩」の花にちなんで「おはぎ」と呼ぶのが一般的です。



すみれちゃんの

日本味紀行



北陸地方に位置し、日本海に沿って北と西に折れ曲がり長い海岸線を持ち、山間部は世界有数の豪雪地帯となっている。佐渡の金山が有名であるが、1989年に閉山。



- ・ チューリップ・へぎそば・わっぱ飯
- ・ すいか・ひこぜん・のっぺ(郷土料理)

- ・ 日本のワイン発祥の地
- ・ 柿の種(米菓)発祥の地
- ・ 地ビール全国第1号