

## 献立予定

### 雛の献立 (弥生)

○三月の桃の節句 芽吹き時の土の命に満ちた献立を考えましょう。

#### 汁 菱形三月大根

合わせ味噌 (白味噌九、赤味噌一)

吸口 水辛子

○寒の土の養分をたっぷり蓄えてきた大根を菱形に切り、鰹のきいた出しで下煮し、熱々を添えます。

○タンポポもちらほら見え始める頃、茹でて水に晒し添えても楽しいですね。

#### 向付 蛤の吉野餡仕立て

○雛ときたらどこかで必ず蛤を使うように心掛けましょう。

蛤糲薯などが定番ですが、今年は向付に使ってみたいと思います。

○彩り良く五色の野菜を小さめの短冊切りにし、暖かい甘酢餡仕立てとします。

#### 煮物椀 蓬糲薯

吸口 柚子の花 木の芽等

○蓬も非常に薬効の高い野菜です。冬の間に、陰であった体は外の芽吹きのに追いつかず、体調が崩れやすい時、

こうした力強い野草をしっかりとお口から運んであげましょう

○蓬は粉末やペーストも市販されていますが、出来れば野摘みのものを茹でて使えると良いですね。

○紅白の色紙切りを上からかぶせるなど、あしらいを雛の節句らしく華やかに工夫してみてください。

#### 焼物 桜鱒 白酒衣がけ焼き

○昔は雛の行事には必ず鱒を使ったものです。宮中行事としては、琵琶湖が近かったことや京は海から遠いこともあり、献上物としての流れが残されたものと思われまます。

○桜鱒が雪解け水の川を遡上してくると脂がのっついて美味です。手に入らないときは、サーモンで代用でも充分楽しめます。

○白酒に卵白を一割ほど混ぜたところに三時間ほど漬けて焼き上げてみました。

※ 拙庵では、今年より一汁三菜で調べてまいります。旬の食材のヒントは載せておきます。

#### 預け鉢 (焚き合わせ)

○炊き合わせとしては、露、筍、独活など初物が続々と出廻ってきます。走り、吸地のあたりに酒、砂糖、味醂などを少し足す程度にさらりと煮含めるのが良いですね。

○露はより青く、独活はより白く仕上げるコツなどMHKのオンライン授業でも言っております。また、拙庵の煮物椀のテキスト本にも詳しく掲載してあります。御参照ください。

#### 進肴

○貝類やワケギなどのぬたなども美味です。白味噌と甘酢、溶き辛子などで調べて、山野草なども土筆・蕨・甘草等々。野草などの白和えやぬたは良く合います。

#### 箸洗

○桃の花や菜の花など、野草の花漬、瓢など

#### 八寸 手鞠寿司

○鯛や烏賊、山野草などで節句らしい、美味しい手鞠に仕上げましょう。

湯斗 香の物 五色とりどり野菜漬け、  
甘酒漬け

主菓子 ひちぎり  
引千切 桃の花 等

○台はこなし地、きんとんは煉切地です  
○定番ながら基本を器量良しに仕上げましょう。

干菓子 落雁（押物） 貝、立ち雛など

野菜の干菓子 土筆、蕨等  
野草の蜜煮

○春の野は多様です。野花を蜜につけて、  
半生にしてお菓子にするのも、春から  
夏の楽しみです。

## 観櫻茶事（卯月）

○桜の花を愛でつつ、花見弁当などの趣  
向もよろしいかと…。

汁 蝶蕪

合わせ味噌（白味噌八、合わせ味噌二）  
○蕪は七く八センチの程良い大きさのもの  
を求め、スライサーで薄切りにした  
ものに黄身餡を忍ばせ、四つ切りにし  
蝶に見立ててみました。春の野のもの

の、または桜の塩漬けなどをなかに挟  
むのも良いですね。

向付 桜鯛 はじかみ花びら散らし  
いり酒

○産卵前の桜鯛、美味しいです。芽生姜  
も出始めます。サツと茹で、甘酢に漬  
けて、薄い薄紅色に染まったものを花  
びらに剥いて散らし盛りしてみました。  
た。絹とろろもほんのりまぶしておく  
と昆布で替わりで行楽点心などにも向  
いています。その時はいり酒は付けな  
くても良いですね。

煮物椀 天使の海老桜の葉包み  
道明寺仕立て

○春爛漫の頃は、あれもこれもと食材の  
饒舌さに目移りしてしまいますが、今  
回は少しシンプル乍ら春ならではの盛  
り付けをお楽しみいただけます。  
○桜花の塩漬けを道明寺に混ぜて仕上げ  
てみました。

焼物 鱈または細魚の手網焼き

○汁の煮物椀のみ別出しで、後はお花見  
らしく点心盛りしてみました。そん  
な時の焼物としては余り大ぶりの魚は  
使わず、旬の美味、小ぶりのものが似

合います。

ヒント 旬の野菜  
焚き合わせ

○露の青煮、独活の白煮、高野豆腐、筍  
の煮含め、春椎茸の含め等、五色を彩  
り良く盛り合わせてみますが、味付け  
はいずれも吸地のあたりが基本になっ  
ております。高野豆腐と筍は少し甘め  
が良いですね。

進肴 烏賊と筍の木の芽和え

○春もたけなわとなつてきますと体が酔  
の物を欲しがります。春鰯、春鯨など  
の酢メとうの花和えなど、グリーンピー  
スなども美味です。

箸洗 桜花漬

八寸 白魚花筏 百合根花びら散らし  
野露花筏

湯斗 香の物 さまざま桜

主菓子 吉野桜

葛、桜の花の塩漬、粉ミルク

干菓子 グリンピースの桜花

野の花の甘納豆j