



# 食の力 3月号



# 3月の献立

令和7年2月26（水）  
あさひ幼稚園

## あえて“贅沢”を隠した“岡山”の郷土料理

春、3月。ひな祭りの節句や卒業・入学などのお祝いに、お寿司を食べることがあるのではないのでしょうか。お寿司にもいろいろありますが、今回は、岡山の郷土料理『ばら寿司』のお話です。

## “質素”な食事から生まれた“贅沢”なばら寿司

岡山ばら寿司が生まれたのは、江戸時代の初めごろ。備前岡山藩の初代藩主・池田光政（みつまさ）が、藩の財政を立て直すために命じた『一汁一菜』という質素倭約を奨励する為のおふれがきっかけです。

『一汁一菜』とは、「質素な食事」を指す言葉で、主食（白米や玄米、雑穀米）に汁物（味噌汁等）一品と菜（おかず）一品を添えた献立のこと。江戸時代の庶民にとっては、一汁一菜も日常の食事としては贅沢なものであり、『おかずなし』、つまり、ご飯・お汁・漬物のみというのが日常スタイルという人が多かったようです。ただし、玄米で食べれば必要な栄養が摂れ、お味噌汁で大豆のたんぱく質を補えば、栄養学的にも十分であるといわれています。

とはいえ、美味しいものを食べたい町民たちが、寿司飯の中に魚や野菜などのたくさんの具をのせて『一菜』とした豪華なお寿司を考案し、これが現代の岡山ばら寿司に受け継がれました。



## 岡山ばら寿司の特徴

岡山ばら寿司でかかせない食材は、『鯖（さわら）』です。伝統的な作り方では、サワラの切り身をあらかじめ酢に漬けておき、ご飯に混ぜる寿司酢にも、このサワラを漬けていた酢を使用します。ご飯の中には、ニンジン、ごぼう、レンコン、高野豆腐などの根菜類を中心とした野菜を混ぜ込みます。さらに、金糸卵、サワラ、ママカリ、海老、あなごも加えます。海の幸と山の幸をたっぷり使い、これ1つで主食とおかず、副菜を兼ねる豪華なお寿司となっています。



## 「ばら寿司」と「ちらし寿司」の違いは？

全国的には、『ちらし寿司』の呼び方が一般的です。『ばら寿司』と『ちらし寿司』の違いは、具材を酢飯に混ぜ込むか、混ぜ込まないか。ばら寿司の場合は、具材を小さく切って酢飯に混ぜ込みますが、ちらし寿司の場合は具材を酢飯に「散らす」のせるのが一般的です。

ちなみに、「海鮮丼」と「ちらし寿司」の違いは、海鮮丼ではご飯が「白米」、ちらし寿司では「酢飯」を使っていることです。



## その名も“返し寿司”

江戸時代に岡山に話を戻しましょう。瀬戸内海のおいしい魚類、良い水から育まれるおいしいお米、米から作る調味料、旬の野菜…。およそ30余りの具材が使われ、それぞれの具材の下準備も、焼き物、煮物、酢の物など、日本料理の全てが、ばら寿司の中にあります。しかし、そのばら寿司にも細かい規制がかかりました。そこで知恵を絞った町人は、重箱の底に寿司種を敷き詰め、その上にすし飯を詰めて、一見質素なご飯が入っているように見せかけたのだとか。美観地区には、この“返し寿司”を食べられるお店もあります。

お祝やお祭り、皆が集まる食卓の中心には、『ばら寿司』があり、みんなで分け合い、喜びも分かち合っていたのです。



日付	曜日	昼	主な材料と体内での働き			3上栄養価
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
3月		ひな行事・ひな寿司 さわらのゆずみそかけ かぼちゃ納豆 すまし汁 ★ひな祭りメニュー	いりこ・油あげ・さわら・味噌・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布	れんこん・いんげん・ゆず・かぼ・玉葱・人参・青ねぎ	発芽玄米・Jマ・純米酢・黒砂糖	18 408 kcal P 21.9 g F 9.7 g C 57.9 g エネルギー 2.7 g
4火		とうもろこしごはん 大学芋・黒糖味 春雨サラダ 鮭炒め ★きり組リクエストメニュー	いりこ・塩昆布・鮭フレーク	Jマ・キャベツ・トマト・胡瓜・白菜・玉葱・人参・ブロッコリー	発芽玄米・大学芋・春雨・Jマ・純米酢・黒砂糖・ごま油・オリーブ	18 539 kcal P 13.1 g F 12.4 g C 95.4 g エネルギー 2.5 g
5水		きつねうどん ツナのノリがマヨネーズ さつまいもしモン煮 ★まつ組リクエストメニュー	油あげ・だし削り・出し昆布・ツナ	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・Jマ・レタ	うどん・黒砂糖・ノリがマヨネーズ・薩摩芋	18 437 kcal P 12.1 g F 15.7 g C 64.3 g エネルギー 2.4 g
6木		ゆかりご飯 さけの塩焼き たくあん納豆 春雨スープ ★たけ組リクエストメニュー	いりこ・鮭・納豆・かつお節・油あげ・出し昆布・だし削り	ゆかり・キャベツ・人参・オリーブ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・Jマ・オリーブ油・春雨	18 390 kcal P 22.4 g F 10.2 g C 53.4 g エネルギー 2.3 g
7金		さつまいもごはん 麻婆豆腐 キャベツとコーンが 味噌汁 ★すぎ組リクエストメニュー	いりこ・塩昆布・大豆シシトフ・豆腐・味噌・しらす干し・あつあげ・出し昆布・だし削り	玉葱・水菜・オリーブ・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・キャベツ・Jマ	発芽玄米・薩摩芋・ごま油・黒砂糖・片栗粉・純米酢・オリーブ油・じゃがいも	18 501 kcal P 18.7 g F 17.1 g C 70.8 g エネルギー 2.3 g
10月		枝豆ご飯 さばのねぎしょうゆ焼き じゃがいもおかがあえ 味噌汁	いりこ・サバ・かつお節・味噌・出し昆布・だし削り	枝豆・青ねぎ・ほうれん草・人参・玉葱・えのき・白菜	発芽玄米・オリーブ油・Jマ・黒砂糖・じゃがいも	18 347 kcal P 16.0 g F 8.5 g C 55.1 g エネルギー 2.0 g
11火		玄米ご飯 ハヤシライス 即席漬け ふかし手	いりこ・大豆シシトフ・かつお節	玉葱・人参・にんにく・キャベツ・胡瓜・オリーブ	発芽玄米・じゃがいも・パルメザン・薩摩芋	18 460 kcal P 9.7 g F 10.8 g C 83.6 g エネルギー 4.0 g
12水		カレーうどん じゃがいもオイル焼き キャベツのノリがサラダ	大豆シシトフ・青のり粉・しらす干し	玉葱・人参・しめじ・Jマ・グリーンピース・トマト水煮・キャベツ・胡瓜	うどん・じゃがいも・パルメザン・オリーブ油・ノリがマヨネーズ	18 419 kcal P 9.9 g F 14.5 g C 66.5 g エネルギー 3.9 g
17月		菜飯 さば塩焼き ブロッコリー納豆 豆腐汁	いりこ・菜めし・サバ・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り	ブロッコリー・Jマ・人参・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・オリーブ油・じゃがいも	18 355 kcal P 17.3 g F 10.8 g C 50.2 g エネルギー 1.5 g
18火		さけご飯 筑前煮 ピーフンサラダ 中華スープ	いりこ・鮭フレーク・油あげ・もめんあつあげ・出し昆布・だし削り	大根・れんこん・人参・イグツ・玉葱・キャベツ・ピーマン・Jマ・オリーブ・青ねぎ	発芽玄米・Jマ・こんにやく・里芋・黒砂糖・ピーマン・ごま油	18 386 kcal P 14.4 g F 10.9 g C 59.7 g エネルギー 2.4 g
19水		ちゃんぽんうどん ノリがサラダ さつまいも小豆煮	大豆シシトフ・油あげ・だし削り・出し昆布・パルメザン・ゆであずき	玉葱・人参・オリーブ・椎茸・キャベツ・太もやし・青ねぎ・胡瓜	うどん・里芋・ごま油・ノリがマヨネーズ・薩摩芋・黒砂糖	18 420 kcal P 12.0 g F 12.6 g C 67.9 g エネルギー 2.4 g
21金		わかめご飯 ますの甘酒味噌漬 たくあん納豆 味噌汁 ★自然派オリジナル	いりこ・炊きこみみか・あまざけみそつけ・納豆・かつお節・豆腐・味噌・だし削り・出し昆布	キャベツ・人参・オリーブ・玉葱・えのき・青ねぎ	発芽玄米・Jマ・里芋	18 315 kcal P 23.1 g F 8.2 g C 52.8 g エネルギー 1.9 g
24月		枝豆ごはん さわらの蒲焼き はりはり漬 なめこ汁	いりこ・塩昆布・さわら・わかめ・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	枝豆・切干大根・胡瓜・人参・なめこ・玉葱・青ねぎ	発芽玄米・黒砂糖・ごま油・Jマ・純米酢	18 415 kcal P 21.5 g F 11.9 g C 57.4 g エネルギー 2.4 g
25火		ピラフ 厚揚げ五目かき ゆかり納豆 味噌汁	いりこ・サルーク・もめんあつあげ・だし削り・納豆・豆腐・味噌・出し昆布	シカバネ・パルメザン・パセリ粉・玉葱・人参・イグツ・ゆかり・胡瓜・キャベツ・えのき・青ねぎ	発芽玄米・ごま油・さつまいも・こんにやく・パルメザン・黒砂糖	18 422 kcal P 18.3 g F 12.0 g C 61.5 g エネルギー 2.1 g

