



# 食の力

## 3月号



令和5年2月24日(金)  
あさひ幼稚園

### 3月の献立

## 桜餅の“葉っぱ”は食べるもの？それともはがすもの？

日本の春を彩る桜の花。その桜の葉に包まれた春らしい和菓子が桜餅です。桜の葉の香りに、もちもちのお餅が上品に包まれています。

ところで、桜餅を包む葉ですが、一緒に食べていますか？『香りをアップさせる為に食べたほうがよい。』『葉は食べるために使用しているわけではない。』とそれぞれの意見があり、迷ってしまいますよね。今回は、桜餅についてのお話です。



### 桜餅といえばどっち？



### 桜餅は2種類ある！？ルーツは300年前にさかのぼる。

桜餅は今からおよそ300年前の1717年、江戸の長命寺の門番をしていた新六という人が発案しました。春になると桜の葉の掃除に苦労していた新六さんが、葉をなんとか利用できないかと考え、塩漬にした桜の葉で餅を巻いて売り出したところ、大評判になったそうです。(※一般に『關東風』と呼ばれ、クレープ生地で餡を挟んでいます。)

その評判を聞き、大阪の和菓子屋さんが『關西風』にアレンジしました。私たちに馴染みのある桜餅は『關西風』です。(※蒸したもち米で餡を包んだものです。)

### 桜餅に葉が巻かれている理由

桜餅に使われているのは、『オオシマザクラ』という種類の桜の葉です。オオシマザクラは葉が大きく、芳香成分も多く含まれています。この葉を塩漬にしたものが使われています。この葉を巻くことで、桜の香り付けをしたり、お餅の乾燥を防いだりしています。塩漬の葉は抗菌作用もあり、ほんのり塩味もつくということで、おいしく食べる工夫がされています。



江戸時代、竹で編んだカゴに桜餅を入れて持ち帰りました。

### 桜餅の葉は食べるもの？はがすもの？

結論からいえば、『どちらでも大丈夫』です。葉をつけたまま食べると、葉の食感があり、風味が強くなるものの、絶妙なバランスの甘味と塩味が楽しめます。一方、はがして食べると桜の香りはほのかになるものの、葉の独特の食感を感じない優しい舌ざわりと、桜餅そのものの味わいを満喫できます。

静岡名物『桜葉餅』



### 参考までに・・・

- ◎女性セブンの2016年アンケート調査「葉っぱを食べる」55.5%「食べない」44.5%と互角
- ◎テレビ番組での全国和菓子協会の回答「葉をはがした方が本来の風味や味を感じられる。」
- ◎お茶会のマナーでは、葉を食べても残しても問題ない。  
⇒幼稚園の茶道指導をして下さっている小河原先生にお尋ねしたところ、葉の軸だけ取って一緒に頂いているとのことでした。
- ◎ほとんどの和菓子屋さんでは、「葉っぱまで食べてしまうと、餅の味が負けてしまう」とはがすことをすすめている。ただし「桜葉餅」という葉っぱを主役としている桜餅もある。

「子どもの頃にははがしていたが、大人になったら葉も食べなくては！（でも、苦手だな・・・）」と感づかれていた方も多いのではないのでしょうか？今回調べてみると、「葉をはがしても間違いではない！むしろ推奨されている」ということがわかりました。これからの季節、あんこの甘さ葉っぱの塩気、そして桜の香りが絶妙な和菓子、『桜餅』をぜひお子様と一緒に楽しんで下さいね。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での動き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g	午後おやつ	エネルギー kcal
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの							
1	水	カレーうどん	大豆と若布のサラダ・さつまいもしモン煮	うどん・加工肉・卵・油・純米酢・黒砂糖・薩摩芋	大豆ミソ・蒸し大豆・ちりめん(瀬戸内)・わかめ	玉葱・人参・しめじ・ほぐし・南瓜・トト水・煮・ゴト・チゲ野菜・太もやし・レタ	411	11.6	102	73.7	2.9	焼おにぎり	140
2	木	さげご飯	じゃがいもオイル焼き・キャベツゆかり和え・野菜スープ	発芽玄米・Jマ・じゃがいも・加工肉・油・純米酢・黒砂糖・ごま油	いりこ・鮭ほぐし・青のり粉・ツルネ・出し昆布・だし削り	キャベツ・人参・ゆかり・玉葱・白菜・椎茸・青ねぎ	350	10.9	12.4	51.8	2.5	お米deリゾット	106
3	金	ひな行事・リゾット	さわらの味噌焼き・おかつ納豆・すまし汁	発芽玄米・Jマ・純米酢・黒砂糖・加工肉・油	いりこ・油あげ・さわら・納豆・かつお節・豆腐・わかめ・出し昆布	れんこん・いんげん・レタ・キャベツ・胡瓜・人参・玉葱・青ねぎ	354	20.3	9.7	47.0	2.2	桃の花ゼリー	55
6	月	コーンごはん	さけのごま醤油焼き・ツナサラダ・春雨スープ	発芽玄米・ごめ油・Jマ・黒砂糖・純米酢・加工肉・油・春雨・ごま油	いりこ・塩昆布・鮭・ツルネ・出し昆布・だし削り	ゴト・キャベツ・胡瓜・人参・玉葱・白菜・青ねぎ	355	20.0	9.4	47.0	2.1	フルーツゼリー	44
7	火	枝豆ご飯	味噌おでん・さつまいも納豆・キラキラ豆乳スープ	発芽玄米・里芋・板こんにゃく(黒)・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・木綿厚揚げ・味噌・納豆・あつあげ・豆乳・味噌	枝豆・人参・大根・白菜・玉葱・型抜き人参・星型・ブロッコリー	398	18.5	12.4	55.2	1.4	大学芋*黒糖味	120
8	水	ぶっかけうどん	大学芋・大根ゆかり和え	うどん・Jマ・黒砂糖・大学芋・ノイックマヨネーズ	油あげ・だし削り・出し昆布・ツルネ	だいこんおろし・椎茸・人参・青ねぎ・ヨリガ・大根・キャベツ・胡瓜	475	10.4	16.2	76.6	2.3	加-チャーハン	164
9	木	椎茸ごはん	さばのねぎしょうゆ焼き・和風サラダ・味噌汁	発芽玄米・加工肉・油・Jマ・黒砂糖・純米酢・じゃがいも	いりこ・油あげ・サバ・塩昆布・削りぶし・味噌・出し昆布・だし削り	椎茸・人参・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・ゴト・玉葱	376	18.7	13.3	48.8	1.6	お米deメープルワイン	74
10	金	人参ごはん	肉じゃが風・たくあん納豆・味噌汁	発芽玄米・ごめ油・じゃがいも・黒砂糖・Jマ	いりこ・油あげ・大豆ミソ・納豆・かつお節・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・椎茸・キャベツ・ツルネ・キャベツ・青ねぎ	353	13.9	7.2	62.0	2.0	いちご米粉ケーキ	79
13	月	サゲご飯	あじの生姜しょうゆ焼き・ピーマンサラダ・味噌汁	発芽玄米・Jマ・黒砂糖・ピーマン・ごま油	いりこ・ツルネ・あじ・出し昆布・だし削り・味噌	アジ・人参・生姜・玉葱・キャベツ・ピーマン・ゴト・ごぼう・にら	356	21.3	6.7	54.6	1.8	バナナポンチ	41
14	火	ゆかりごはん	じゃが芋と加工肉・ノイックサラダ・豆腐スープ	発芽玄米・Jマ・じゃがいも・加工肉・油・加工肉・ノイックマヨネーズ	いりこ・木綿厚揚げ・大豆ミソ・ツルネ・わかめ・豆腐・出し昆布	ゆかり・ミニカブ・人参・キャベツ・胡瓜・玉葱・青ねぎ	385	11.4	14.9	53.8	2.4	黒糖葛餅きなこ	93
17	金	さげご飯	筑前煮・かぼちゃ納豆・中華スープ	発芽玄米・Jマ・こんにゃく・里芋・黒砂糖・ごま油	いりこ・鮭ほぐし・油あげ・木綿厚揚げ・納豆・出し昆布・だし削り	大根・れんこん・人参・いんげん・南瓜・玉葱・ゴト・チゲ・青ねぎ	370	15.6	10.5	55.2	1.8	お米deリゾット	106
20	月	菜飯	さば塩焼き・ノイックサラダ・舞茸汁	発芽玄米・加工肉・油・ノイックマヨネーズ	いりこ・菜めし・サバ・ツルネ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・人参・胡瓜・白菜・舞茸・青ねぎ	414	18.4	20.2	43.5	1.5	リゾットポンチ	40
22	水	ほうとう風うどん	和風サラダ・青のりおにぎり	うどん・純米酢・加工肉・油・じゃがいも	油あげ・味噌・出し昆布・塩昆布・削りぶし・青のり粉	玉葱・人参・白菜・南瓜・椎茸・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・ゴト	351	10.1	10.1	63.2	1.7	焼おにぎり	140
23	木	枝豆ごはん	さわらの生姜しょうゆ焼き・たくあん納豆・なめこ汁	発芽玄米・加工肉・油・Jマ・黒砂糖	いりこ・塩昆布・さわら・納豆・かつお節・わかめ・油あげ・味噌・出し昆布・だし削り	枝豆・生姜・キャベツ・人参・ツルネ・なめこ・玉葱・青ねぎ	389	21.9	12.5	48.3	2.0	お米deメープルワイン	74

