

食育ひろば



令和8年

3月

No.44



3月は、冬から春へと季節が移り変わる時期。上旬はまだ寒いですが、春分の日（3/20）をさかいに、昼の時間が長くなり、あたたかな日も増えてきます。

この時期によく食べられる「お寿司」は、ひな祭りや、卒業・入学などのお祝い事に登場し、伝統的なものから現代風のものまで、いろいろな種類があります。

世界中で親しまれる和食「お寿司」

昔は魚の漬物のようなようだった！？

お寿司は、日本を代表する料理の一つですが、奈良時代に中国から作り方が伝わってきました。その当時は、生の魚に塩とごはんをまぶし、漬け込んで発酵させる、魚の漬物のような保存食で、今も滋賀県に伝わる「ふなずし」は、その原型とされています。

江戸時代になると酢で味付けしたごはん（すし飯・酢飯）が使われるようになり、魚などをのせた「にぎり寿司」が登場し、現代のお寿司へと変化していきました。

工夫と知恵が生み出す、さまざまな味

にぎり寿司のほかにも、ちらし寿司やのり巻き、いなり寿司、押し寿司などさまざまな種類があります。

冷蔵庫のなかった昔は、日持ちをよくするため、塩や酢でしめた魚や、甘辛く煮た野菜を使うなど、工夫と知恵がさまざまな味を生み出しました。

現在は、サラダ巻やカリフォルニア巻なども主流となり、海外の人にもなじみやすく進化したことで、世界中で親しまれています。

ひな祭りの行事食であるちらし寿司は、すし飯に野菜や魚介、卵などの食材を混ぜたり、のせたりして作る華やかなお寿司。大勢で分け合えるちらし寿司は、人々が集うときのハシの食事にうってつけです。



*次の「食育ひろば」は、6月です。お楽しみに。発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

*「食育ひろば」は、はごろもこくさいたいがくがくせい いっしょ さくせい羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。問合せ：泉大津市健康づくり課☎33-1131