



皆さん、こんにちは！

3月に入り、段々と春のうらかな陽気が感じられる日も増えてきましたが、春は意外と雨の多い季節でもあります。特に3月の後半から4月頭にかけての長雨のことを「菜種梅雨」と呼ぶそうです。梅雨は夏前だけでは無いのですね！

今年も足守にこの季節がやってきました。足守の町中に様々な時代のひな人形が並ぶ「陣屋町足守町並み雛めぐり」が開催されています！

普段は江戸時代の面影を残し、白・黒・茶色の歴史的な町並みが続く足守ですが、この季節になると、町中がひな人形でカラフルににぎわいます！足守の本通りである足守歴史ふれあい通りを中心に、住居の軒先や施設の中などにたくさんのひな人形が飾られています。明治期や大正期、昭和期のものが多くありますが、中には江戸時代につくられたものも展示されています！

私が見て特に面白かったのが掛け軸型のひな人形です！これは江戸時代につくられたものとのことで、当時大きなひな人形を宅内に飾るスペースが無かった人たちが、ひな壇が描かれた掛け軸を壁に掛け、その上から紙や布などでつくったひな人形を掛け軸に引っかける形で飾り付ける、とても平面的なひな人形でした。当時の方の、限られたスペースの中で工夫して風流を楽しんでいた心と、それが令和になった今も実際に見られることのありがたさに感動しました！この掛け軸型ひな人形の写真はここには載せていませんので、気になられた方は是非足守へ行ってご自身の目で楽しんでみてください！

このひな人形は、「旧足守商家 藤田千年治邸」の一番奥にあります。お隣には広々とした観光駐車場もあって、お車で行っても楽に停められます！期間は2月7日～3月25日までです！天気な日を狙って、是非お気に入りのひな人形を見つけてみてくださいね！



今月のおすすめレシピ <ブロッコリーとタラのカレーフリット>

森安晴香

ブロッコリーは「野菜の王様」と呼ばれるほど栄養が豊富な野菜です。緑黄色野菜の中でも特に緑色が濃く、βカロテンを多く含みます。他にも、ビタミンCはレモンの約2倍、ビタミンEはニンジンの約6倍も含まれています。これらのビタミンは体の免疫力を上げてくれるため、様々な病気を予防してくれます。また、ブロッコリーにはスルフォラファンをはじめとする200種類もの「ファイトケミカル」が含まれています。ファイトケミカルとは体内の老廃物や有毒物質を解毒する作用や、抗酸化作用がある成分です。

体調を崩しやすい季節の変わり目には、ブロッコリーを食べて免疫アップしましょう！



<材料 2人分>

ブロッコリー	6房 (60g)	レモン	2切れ
塩タラ	2切れ (200g)	酒	大さじ1
【衣】		こしょう	適量
小麦粉	2/3カップ	小麦粉	
炭酸水	100～120ml	揚げ油	
カレー粉	小さじ1		



<作り方>

1. タラは酒をからめて5分おき、水で軽く洗ってキッチンペーパーで水けをふく。一切れを4等分に切ってこしょうを振り、小麦粉を軽くはたく。ブロッコリーは一口サイズに分けておく。
2. 衣の材料をボウルに入れ、滑らかになるまで混ぜる。
3. 鍋に揚げ油を3cm深さまで入れ、180度に熱する。ブロッコリーとタラを2の衣にくぐらせて入れ、カラリとするまで2分間ほど揚げる。
4. 油を切って器に盛り、レモンを添えて完成です。