

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	1 旧2/4 大安	2 旧2/5 赤口	3 旧2/6 先勝	4 旧2/7 友引
5 旧2/8 先負	6 旧2/9 仏滅	7 旧2/10 大安	8 旧2/11 赤口	9 旧2/12 先勝	10 旧2/13 友引	11 旧2/14 先負
12 旧2/15 仏滅	13 旧2/16 大安	14 旧2/17 赤口	15 旧2/18 先勝	16 旧2/19 友引	17 旧2/20 先負 彼岸入り	18 旧2/21 仏滅
19 旧2/22 大安 食育の日	20 旧2/23 赤口 春分の日 春の彼岸	21 旧2/24 先勝	22 旧2/25 友引	23 旧2/26 先負 彼岸明け	24 旧2/27 仏滅	25 旧2/28 大安
26 旧2/29 赤口	27 旧2/30 先勝	28 旧3/1 先負	29 旧3/2 仏滅	30 旧3/3 大安 浜下り (ハマウリ)	31 旧3/4 赤口	1



- 春の彼岸……………20日
- 浜下り (ハマウリ) ……30日 (旧3/3)

2017 2

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

2017 4

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

今月のウチナー行事
「サングワチサンニチ」
旧暦3月3日

サングワチサンニチ

旧暦の3月3日は、浜下りの行事で、沖縄では「サングワチサンニチ」といいます。この日は、女性が海へ行き、海水に体を浸したり、浜辺の砂を踏んだりして身を清め、健康を祈願する日です。サングワチサンニチには、三月菓子をはじめ、よもぎもちや昆布巻き、天ぷらを重箱に詰めて、家族でピクニックのように浜下りを楽しみます。



三月お重 (サングワチウジュウ)

沖縄で魚や豚肉を中心とした重箱料理が普及していく中で、地域や門中によって料理の内容や盛り付け方に違いが生まれました。現在(いま)でも、詰め方や品数が異なる場合もあります。(一般的には七品、九品など奇数の品数を詰めます)沖縄県中部の中城村では、赤寒天や花いか、赤かまぼこなどハレの色の赤を多く入れた三月お重を作ります。昔から地域で食べている寒天を一品として加えたり、よもぎ餅を現代風にアレンジし、年中使えるタロイモを餡に使ったりと、冷めてもおいしく食べられるよう作り手のアイデアとぬくもりが伝わるオリジナルの三月お重です。



浜下りて
潮踏む足が
軽くなり

女の人が日頃の忙しさから開放され、浜に下りて集い憩います。それはそれは楽しく、御馳走も華やかです。(自分たちのために作るのですからそれもそのはずです。)食紅は今どこそ合成着色料ということで利用が減ってきましたが、かつては沖縄のお祝い料理には欠かせないのでできない物で、鮮やかな紅色は、日常の暮らしに潤いをもたらしてくれたのではないのでしょうか。

沖縄ガラスで海を表現しました。昔から海(塩)には身を清める力があるとされてきました。

わん
我まさいまさい
はなずめ
花園ぬ花や
育ていたる人ぬ
なきさう
情受きてい

今月の調理器具の説明
重箱

重箱は、沖縄の冠婚葬祭を行う上では、欠かすことができません。サングワチサンニチや清明祭、お盆や、旧正月など1年を通して、重箱を使用します。沖縄の重箱は、外側が黒塗、中は朱塗のものが多く使用されています。

かたいちがな ぬかしくわちち~
沖縄県学校栄養士会

公益財団法人 沖縄県学校給食会
〒900-0029 沖縄県那覇市旭町115番地15 TEL (098) 867-1493
E-mail: okigakkyu@okigakkyu.or.jp URL // www.okigakkyu.or.jp/