

## “ひな祭り”には何を食べますか？

～ 3月3日は「上巳（桃）の節供」

20代～60代の男女 772人にアンケート ～

“和食文化の保護継承を推進”する紀文食品では、「ひな祭りの食」をテーマに、全国の20代～60代の男女772人を対象とした調査を実施しました。

### <調査結果>

- ▶ ひな祭りに食べるメニューは「寿司（ちらし、巻き）」と「お吸い物」が上位  
（半数近く（43.8%）がちらし寿司を食べ、約30%が蛤の潮汁またはお吸い物を飲む）
- ▶ ちらし寿司の具材として選ばれるのは、黄・赤など彩りの良い食材が多い  
（錦糸玉子、海老は70%を超える方が具材として選び、まぐろ・サーモンなどの刺身、刻みのりも60%近くの方が選んでいる）
- ▶ 蛤の潮汁・お吸い物の具材として、76.1%の方が三つ葉、42.2%の方が生麩・麩を入れている

### <質問項目>

1. ひな祭りには何を召しあがりますか（複数回答）
2. ちらし寿司（ケーキ寿司・カップ寿司含む）の具材をお答えください（複数回答）（※項目1の回答による選択制）
3. 蛤の潮汁・お吸い物の具材をお答えください（複数回答）（※項目1の回答による選択制）

### <調査概要>

調査名 : ひな祭りに関する調査  
調査機関 : 株式会社ジャストシステム  
調査地域 : 全国  
調査対象 : 娘さん もしくは女の孫がいるご家庭の20代～60代男女  
調査期間 : 2019年2月13日～2月14日  
サンプル数 : 772名  
調査方法 : インターネットによる調査

この資料に関する問い合わせ先

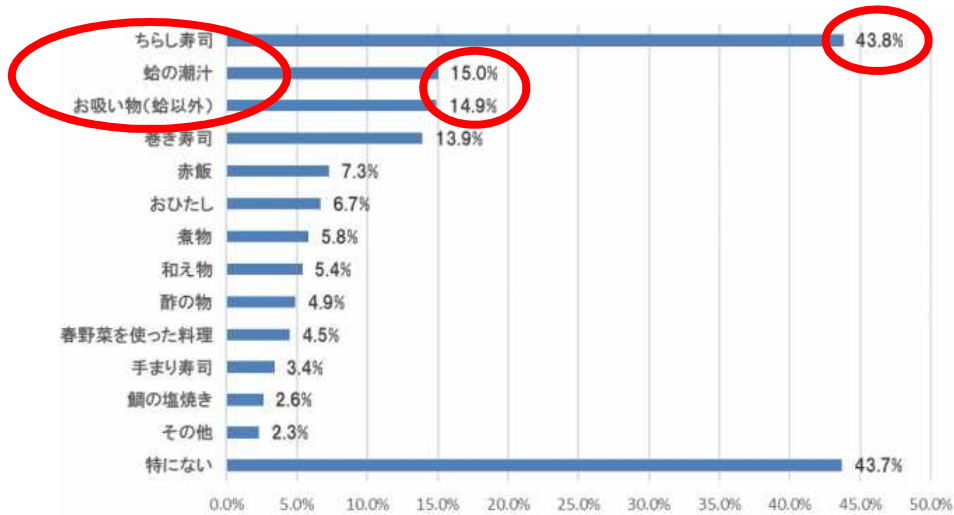
株式会社紀文食品 広報室 TEL.03-6891-2751 FAX.03-6891-0706

〒105-8626 東京都港区海岸 2-1-7

紀文 Web サイト [www.kibun.co.jp](http://www.kibun.co.jp)

※画像データをご希望の方は広報室までご連絡ください

## 1. ひな祭りには何を召しあがりますか (n=772 複数回答)



## 2. ちらし寿司 (ケーキ寿司・カップ寿司含む) の具材をお答えください

(n=338 複数回答 ※項目1で「ちらし寿司」を選択した方のみ回答)

錦糸玉子	71.6%
海老	70.1%
まぐろ・サーモンなどの刺身	57.7%
刻みのり	57.1%
レンコン	43.8%
魚卵 (イクラ・とびっこなど)	41.4%
桜でんぶ	40.8%
きぬさや	30.8%
たけのこ	29.6%
うなぎ・穴子	29.0%
カニ風味蒲鉾	26.6%
蒲鉾	18.6%
菜の花	17.2%
豆類 (枝豆、グリーンピースなど)	16.3%
その他	4.4%

錦糸玉子の黄色、きぬさやの緑色に加え、赤色のカニ風味蒲鉾の利用など、彩りを重視した具材の利用状況がうかがえる

## 3. 蛤の潮汁・お吸い物の具材をお答えください

(n=180 複数回答 ※項目1で「蛤の潮汁」「お吸い物」を選択した方のみ回答)

三つ葉	76.1%
生麩、麩	42.2%
蒲鉾	28.9%
菜の花	20.6%
はんぺん	15.6%
なると	15.0%
その他	3.9%

手軽に簡単、華やかに ～ひな祭りの料理に役立つ商品のご紹介～

<ちらし寿司>



食卓が華やかになる「ちらし寿司」はお祝いの席にぴったり。具材には、そのまま散らすだけの手間いらずで味わいも豊かになる、カニ風味蒲鉾がおすすめです。錦糸玉子の黄色ときぬさやの緑色、そこにカニ風味蒲鉾の赤色が加わると一層美しい彩りに。

<お吸い物>

ちらし寿司のお供に欠かせないお吸い物。春に旬を迎える蛤を使ったお吸い物がポピュラーですが、魚の旨みで風味も増す、はんぺんのお吸い物はいかがでしょう。はんぺんであれば、仕上げに切って浮かべるだけ。お椀の中でふわっと浮かぶはんぺんは見た目もかわいらしく、春らしい一品として最適です。



練り製品を上手に活用すると、魚の旨みも加わり料理の味わいも豊かに。調理時間の短縮にもなります。そこで、「ひな祭り」の料理はもちろん、普段使いにも最適な商品をご紹介します。



(左上) 商品名：マリーオン®

(右上) 商品名：サラダしたらばスリム

(左下) 商品名：プチプチししゃもっこ

(右下) 商品名：はんぺん大判

サラダやお弁当をおいしく華やかに、定番のスティックタイプの風味蒲鉾かに足の形状をイメージした、ほぐれ感が特長の風味蒲鉾  
ちらし寿司やパスタ・サラダのいづれに  
加熱してもふっくら感が続く口どけの良いはんぺん

## 「上巳（桃）の節供」のいわれ

### ◆「上巳の節供」が日本では「ひな祭り」に



3月3日は女子の成長を祝う「上巳（じょうし）の節供」。五節供で言えば「桃の節供」です。

「上巳」とは、旧暦3月上旬の「巳（み）の日」のことで、初めから3日に限定されていたわけではありません。3月最初の巳の日に行っていた「上巳の節供」が、3月3日に固定されたのは中国の三国時代（3世紀半ばごろ）と言われています。「3」が重なるようになったため「重三（ちょうさん）の節供」とも言われました。

この日には川で禊ぎをし、穢れを落とし、そのあとに宴会をしていました。日本の「桃の節句」は中国の節会にならい、平安時代以前から始まり、貴族の子女の間で行われていましたが、江戸時代に、庶民の人形遊びと節供が結びついた行事になりました。

### ◆縁起の良い食材を散りばめたちらし寿司と蛤のお吸い物

現在ではひな祭りのごちそうの代表選手と考えられている「ちらし寿司」は、もともと行事食ではありませんでした。見た目が美しく華やかで、縁起の良い食材も散りばめることができるため、比較的最近、ひな祭りに食べるようになったようです。ちなみに、ちらし寿司の具に使われる蓮根（見通しがきく）や、海老（長生き）などはその例と言えるでしょう。

また、「貝合わせ」は平安時代から伝わる日本の遊びです。

蛤の貝殻は、対になっている貝殻以外は絶対にぴったりと合わないため、昔から夫婦仲の良い象徴とされて「貝合わせ」にも使われました。ひな祭りの時期は、蛤の旬。お吸い物に蛤を使うのは、相性の良い相手と出会って幸せに、という願いも込められているのです。



《出典：一般社団法人和食文化国民会議 五節供プロジェクト特設サイト (gosekku-washoku.jp/joshi/) より》



五節供に和食を

【一般社団法人和食文化国民会議（和食会議）】

2015年2月4日に設立。

「和食；日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産登録申請を契機に、和食文化を次世代へ継承するため、その価値を国民全体で共有する活動を展開。

紀文食品は2015年に正会員企業として加盟。



和食文化国民会議

紀文は和食文化国民会議に加盟し「和食文化の保護継承」を推進しています。



《ワンポイントアドバイス》  
練り製品の活用で「ひな祭り」の食卓をもっとおいしく楽しく！

◆飾り切りでもっと楽しく

「ちらし寿司」には魚や魚卵を具材としてお使いになる方も多いと思いますが、何をどこまで選んだらよいか・・・と迷った時は蒲鉾が便利です。

蒲鉾にひと手間を加えた「飾り切り」は、見た目は難しそうですが実は簡単。

少しの手間を加えるだけで、料理や食卓が華やかに。食感に変化も生まれ、魚の栄養もとれるバランスの良い一品になります。



また、ちくわなどもデコレートしますと、「ひな祭り」の食卓を可愛らしく華やかに演出できます。

春のお祝いにぴったりの練り製品の活用方法は、下記 URL でも紹介しています。

- デコレーション寿司ケーキ [www.kibun.co.jp/magazine/kitchen/hinamatsuri/](http://www.kibun.co.jp/magazine/kitchen/hinamatsuri/)
- 紀文キッチン [www.kibun.co.jp/magazine/kitchen/index.html](http://www.kibun.co.jp/magazine/kitchen/index.html)