



すっかり日が長くなって、最近では、夕ごはんの時間になってもまだ外が明るいね。お天気が良い日には、汗をかくくらいに気温が高くなることもある。もう半そで学校に行っているよ！という人もいるかもしれないね。

第13号のテーマは「笹だんごを知ろう」です。笹だんごといえば、みんなが大好きな、新潟じまんのおだんごだ。笹だんごのことをくわしく調べてみよう！

## ささ きせつ 笹だんごの季節がやってきた！



みて！笹だんごが山盛りだ！

笹だんごといえば、全国的に知られている新潟の名物だね。よもぎを練り込んだ草だんごを、笹の葉で包んだおだんごだ。春に出るよもぎの新芽をたっぷり使った草だんごの中には、おいしいあんこがたっぷり。草だんごを包む笹の葉は、夏に

出てくるやわらかい葉（「新笹」というよ）を乾燥させておいたものを使うんだ。

今では一年中お店で買うことができるけれど、笹だんごは特別

な食べ物で、昔から作る時期が決まっているんだ。それは、

旧暦（昔のカレンダーのことだよ）の5月5日の「端午の節句」。

今のカレンダーでいうと、6月のはじめのころだよ。

昔は、「端午の節句」に笹だんごを作って、病気をせず、健康に生活できるよう願ったんだ。



ささ たんご せっく たう お  
笹だんごは、「端午の節句」のほかにも、田植えが終わ  
ったころや、ちいき まつ とき つく  
地域のお祭りの時にも作ったんだって。

にいがたし じ き ちゅうおうく かんばら  
新潟市では、ちょうどこの時期、中央区の「蒲原ま  
つり」や、みなみく しろねおたこがっせん おお まつ  
南区の「白根大風合戦」などの大きなお祭り  
がかい さいされる。お祭りに合わせて笹だんごをつく  
う家は、いまでもたくさんあるそうだよ。



むかし いわ まつ とき い ささ よう  
昔は、お祝いごとやお祭りの時にはあんこを入れた笹だんご、ふだんのおやつ用  
にはきんぴらごぼうなどのおかずを入れた笹だんご、というようにつくりわけをして  
いたんだって（くわしくは「こども食育新聞 第5号」を読んでね!）。

## ささ つく ちいき つく ちいき 笹だんごを作る地域、作らない地域

にいがたし す わたし ささ ひろ にいがたけん なか  
新潟市に住む私たちにはおなじみの笹だんごだけれど、広い新潟県の中には、  
ささ つく ちいき つく ちいき  
笹だんごを「作る地域」と「作らない地域」があるんだ。



にいがたけん じょうえつ ちゅうえつ かえつ さど ちいき  
新潟県は、上越、中越、下越、佐渡の4つの地域  
におお わ にいがたし かえつ  
に大きく分かれる。新潟市は「下越」だよ。

むかし ささ おも ちゅうえつ かえつ つく  
昔から、笹だんごは主に中越と下越で作られて  
きた。じょうえつ さど ささ つく いえ  
上越や佐渡には、笹だんごを作る家がほ  
とんどなかったんだって。じょうえつ さど つく  
上越や佐渡では作  
らないのに、にいがたけん ふくしまけん あいづちほう  
新潟県のとなりの福島県会津地方  
(にいがたけん いちばんちか ちいき  
新潟県に一番近い地域だよ)には、ささ つく  
笹だんごを作る  
しゅう  
習かんがあるんだ。ふしぎだよね。

ささ つく じょうえつ たんご せっく  
笹だんごをあまり作らない上越では、端午の節句に  
「笹もち」を作る。ささ つく ささ はい しろ  
「笹もち」は、あんこが入った白い

もちをささ は ま かし  
もちを笹の葉でくるりと巻いたお菓子だよ。あんこが  
はい しろ ま ばあい ささ じょうえつ  
入らない白いもちを巻く場合もある。「笹もち」は上越  
だけでなく、ちゅうえつ つく ささ  
中越でも作られているんだって。笹だんご  
もおいしいけれど、ささ  
笹もちもおいしそうだね!



# ささ **かた** 笹だんごのしぼり方をマスター！

笹だんごをしばっている「ひも」に注目してみよう。

この「ひも」は、「すげ」という植物だよ。「すげ」で上手にしばっているから、中の草だんごが飛び出してこないんだ。たまみの原料である「いぐさ」という植物を使う人もいるよ。



これが「すげ」だ！

笹だんご作りにはちよう戦する人が一番難しいと言うのが、この、笹だんごの「しぼり方」。写真を付けてじっくり説明するね。しぼり方をマスターしたら、みんなにじまんでくれるぞ！君もちよう戦してみよう！



① 笹の葉3枚で草だんごを包み、両はしをひねる。



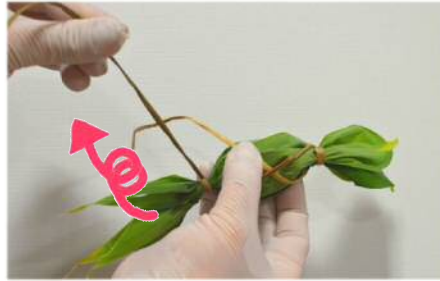
② すげの太いほうを15cmくらい残す。長いほうでしばる。



③ すげの長いほうで、笹の葉の右側を2回巻く。



④ 2回巻いたら、すげの長いほうを左側へ持っていく。



⑤ すげの長いほうで、笹の葉の左側を2回巻く。



⑥ 2回巻いたら、すげの長いほうを右側へ持っていく。



⑦ 短いすげと長いすげを真ん中で交差させる。



⑧ 長いほうのすげで、真ん中をぐるりと1回巻く。



⑨ 短いすげと長いすげを真ん中で「かたなわ結び」にする。



長いほうのすげでするしても  
ほどけなければ大成功！



↑これが「かたなわ結び」。リボンむすびの輪が1つになる結び方。必ず、短いほうのすげを輪にすること！

# つく ひと ちが 作る人による違い いろいろ



カレーに入れる具材や作り方が家によって違うように、笹団子も、作る人によっていろいろと違いがあるよ。その違いは、作る人のお家に昔から伝わる方法だったり、作る人のこだわりだったり、作る人が工夫する中でうまれたものだったりする。例えば、作る人によって、中の草団子を笹の葉で包む時の「笹の葉の向き」が違う。笹の葉の「おもて（つるつるしたほう）」を草団子側にする人と、笹の葉の「うら（ざらざらしたほう）」を草団子側にする人に分かれるよ。



笹団子の加熱の方法も、作る人によっていろいろだ。草団子を笹の葉で包んでから蒸す人もいれば、草団子を笹の葉で包んでからゆでる人もいるし、草団子だけを先に蒸してから笹の葉で包む人もいる。

どの作り方が正しくて、どれが間違っている、ということとはできないよ。どれもみんな、新潟じまんの「笹団子の作り方」だ。その家に伝わる、昔からの作り方を大切にしたいね！

## おいしく食べたら…



笹団子を食べ終わったら、笹の葉は小さくたたんで、すぐでくるくる巻いてから捨てよう！ 食べ終わった時のマナーだよ！



まいかちゃんも  
まじってるよー！



みんなからのおたよりをまってるよ！  
〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地  
新潟市食育・花育センター こども食育新聞係