



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 天神祭に白天食べよう! 白天とみつ葉のわさび和え



### 天神祭と白天のおはなし

天神祭といえば大阪天満宮、大阪天満宮といえば菅原道真公。  
その道真公が没後、謀議による冤罪の怨みを晴らすため天神とられた時に、雷を使って「白光、天に満が如く」示され、後に「天満大自在天」と尊称されることとなり、そのときの雷によって空が白む様子を表したのが、白天だといわれています。  
中に混ぜ込まれたきくらげは、ハモの皮をイメージしていると考え、高級魚ハモの代用として天神祭のご馳走のひとつとして食され、関西人のハモに対する憧れを具現化したものとも言われています。  
(諸説ございます)

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
54kcal	1.1g	約10分

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

- 白天 ..... 2枚
- みつ葉 ..... 1束
- A 白だし ..... 小さじ1
- 水 ..... 小さじ1
- 練りわさび ..... 小さじ1/2

### ■作り方

- ① 白天を8等分の放射状に切る
- ② みつ葉は根を落としさっと茹で、3cmの長さに切って水気をよくしぼる
- ③ 混ぜ合わせたAで①と②を和える

cooking memo