



より

中秋の名月 ～十五夜～

今年2021年の十五夜は、9月21日です。毎年お月見の日付が違うのは、旧暦の8月15日を十五夜と呼んでいるからで、秋の真ん中である『中秋』は、空が澄みわたり月がもっともよく見えるため十五夜を『中秋の名月』と呼び、お月見をする習慣が生まれたそうです。

また、ススキをお供えするのは月の神様の依り代と考えられているからで、本来は実りを象徴する稲穂をお供えしたいのですが、稲刈り前で収穫できない為稲穂に似たススキを用いるようになったと言われています。

お米の文化が強く根付いている日本では、餅や団子が良く使用されます。お月見では、お団子を供えることで実りに感謝しこれからの豊作を祈願します。

今年も変わらず外出が思うように出来ません。日本の行事を詳しく知り、とことん行事に向き合う良いチャンスかもしれないので、ぜひ今年のお月見はススキ（一緒に秋の草花も）を用意し、月に見立てたまん丸のお月見団子も作り、ゆっくりお月見を試してみるのも良いでしょう。

秋の味覚がやってくる

栄養士 貝森

9月は秋の味覚の時期です。栗やさつまいも、さんまもきのこも美味しいです。梨やぶどう・柿など果物もこの季節は種類が沢山。栗もきのこもさつまいもも炊き込みご飯にすると旨味がぎゅっと濃縮され、秋を感じる絶品になります。炊き込みご飯をする時は、基本的に生のまま一緒に炊き込んで欲しいです。味も風味も御飯が吸ってくれて、具を混ぜただけのご飯とはひと味違った雰囲気になります。秋の味覚をたくさん楽しんで、残暑に負けない元気な体を作りましょう。



今月のイチオシレシピ

お月見団子

白玉粉 100g

上新粉 49g

砂糖 14g

絹豆腐 60g

水 89g

かぼちゃ お好みで

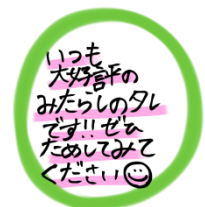
★しょうゆ 36g

砂糖 27g

みりん 18g

水 100g

片栗粉 9g



*白玉粉はミキサー等で粉末にしておくと良いです

①白玉粉・上新粉・砂糖を混ぜ合わせ、良く潰した豆腐と水を加えしっかり捏ねましょう（水分量は調整してください）

②1/6ほど生地を取り、かぼちゃのペーストを加え黄色い生地を作りましょう

③お好みの大きさに丸めしっかりと茹で、水にさらしてあら熱をとっておきます

④★の調味料を全て混ぜ合わせ、とろみがつくまで焦げないように加熱します

⑤お皿にお団子を乗せ、てっぺんにかぼちゃ団子を乗せ、たれをかけたら出来上がりです

