

# ごちそうさま

第5号

平成28年 9月30日

宮城県農業高等学校

自啓寮

文責・吉岡

(栄養教諭)

## 9月15日（木）は十五夜でした。

季節がはっきり分かれている日本では、季節ごとにいろいろな行事があります。お正月やひな祭り、こどもの日やお盆などがあり、それぞれに食べるものが関係しています。ほとんどの人は、お正月にお餅を食べると思いますが、十五夜にお供えをしてお月見をする人はどれくらいいるのでしょうか？（天気が悪くて、月が見えない年が多いですが……）

わたしは毎年、十五夜にはススキを取ってきて飾り、お団子を丸めてお供えします。それから、枝豆と栗を茹でて、お芋をふかし、柿やりんごをいっしょにテーブルに並べます。そして、月が出てなくても「いつもおいしい食べ物をありがとう」と、感謝の気持ちを月に向かって唱えています。なんとなく、これをしないと落ち着きません。

その日の食事は簡単に済ませ、食後にお団子や芋、栗をいただきます。（夕飯を手抜きにしたいわけではないのですが。）こういった季節の行事を家族で行うことが大切な気がしています。

### ◎ルーツは中国？

お月見は、旧暦の8月15日（十五夜）と9月13日（十三夜）に満月を観賞することです。

十五夜の月を観賞する習慣は、中国から伝わりましたが、十三夜の月見は日本独特の風習であり、収穫感謝祭の意味を持っていました。

平安時代に貴族たちが集まって、月を見て詩歌を読んだのが始まりといわれています。

庶民に定着したのは江戸時代になってからです。



お月見、  
しましたか？



### ◎お供え物、いろいろ

ススキとお団子が定番ですが、地域によってお団子の形や供える個数はさまざまです。また、おはぎや柏餅を供えるところもあります。

#### 十五夜

さといもを供えるので  
「芋名月」とも呼ぶ

#### 十三夜

栗、枝豆をそなえるので  
「栗名月」、「豆名月」とも呼ぶ

### ◎月に住むのは……

満月になると月の表面の模様ははっきりと見え、日本では餅をついているうさぎの姿に見立てています。ところが、この模様の見立て方は世界各地で異なります。東ヨーロッパ・北部アメリカ⇒**女性の横顔**、南ヨーロッパ⇒**はさみが一つのカニ**、アラビア⇒**ライオン**、南部アメリカ⇒**ワニ**など、いろいろです。

# ◎自啓寮のお月見です



今日は十五夜  
お月見です。

すすきと萩の花です。  
技師の大友さんに、寮の玄関前  
の山から取って貰いました。

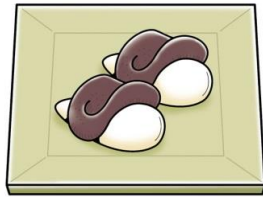


## 月見だんご

ところかわれば



一般的に、丸い形の  
だんごを15個（また  
は13個）重ねて供  
えます。



おもに関西地域では  
さといもに見立てた  
だんご(あんこつき)  
を供えます。

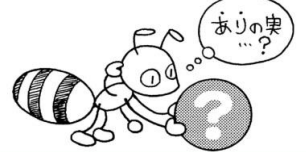
だんご粉を使って、  
心をこめて丸めま  
した。（今度はみ  
んなで丸めたい  
な）

### 味覚の秋



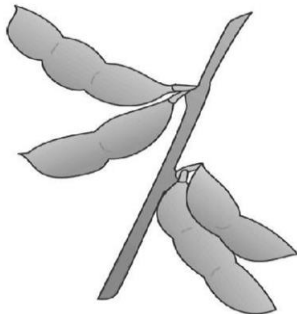
### クイズ

Q. 赤りの実と呼ばれている  
果物はな—んだ？



「な」という言葉は「無し」に通じるの  
をからって、「赤りの実」と呼ばれています。  
答え：なし

## えだ まめ 枝豆



<枝豆ご取>

材料  
米……………3カップ  
枝豆……………むいたもの2/3カップ  
塩……………少々

日本から伝わった食べ物の中でアメリカでも大人気の  
食べ物、枝豆は英語で何というのでしょうか？

「EDAMAME」です。枝豆は、大豆の若いさやを枝つ  
きで収穫し、未成熟のまま食べているものです。枝豆は  
大豆と同じく、たんぱく質、脂質、カルシウムが多く含  
まれていて、大豆にはないビタミンCも多く含まれてい  
ます。熱に強く、ゆでも損失が少ないので夏のおやつ、  
おつまみにぴったりです。ただし、消化がよくないので  
よくかんで食べるようにしましょう。

(※枝豆のもつメチオニン、アルコールから肝臓を守ります。)

### 作り方

- ①米はといだあと、分量の水で30分ほどつけておく。
- ②さやから枝豆を出し①に入れる。塩も入れる。
- ③普通に炊く(出来上がり)。

さっぱりと  
した味です。











