



和食「食の暦 七夕(しちせき)の節供」の教室を実施しました。

野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」(0018)は、

和食を「知る 作る 食べる」ための活動を実施しました！

活動内容

知る

七夕の由来・歴史・行事食・飾り物
など

作る

夏野菜そうめん・そうめんつゆ
胡麻豆腐

食べる

夏野菜そうめん+つゆ・胡麻豆腐・スイカのシャリとろスムージー

「七夕の節供」をテーマにした教室を開催しました。

①由来・歴史について紹介 中国の伝説や行事(乞巧奠きこうでん)と日本の神事(棚機たなばた)が結びついてできたという由来、奈良や平安の時代における宮廷行事の雅なエピソード、江戸時代に五節句のひとつに制定され庶民に広まったことなど、当時の時代背景や変遷を紹介しました。

②行事食「そうめん」メニューを実習 七夕の盛付けも楽しみながら、「旬の夏野菜そうめん」と「胡麻豆腐」を実習しました。食後には熱中症対策や疲労回復におすすめの「スイカのシャリとろスムージー」をいただきました。七夕は今も身近な行事ですが、時代とともに形を変えて継承されてきました。今回改めて、その奥深さを皆様と実感できました。また、未来に受け継いでいくことや、食でも季節の節目を感じる時間を家族などと分かち合う大切さについても皆様と共感し合うことができました。



盛付け：そうめんは天の川イメージ、胡麻豆腐は梶の葉をかぶせて。※梶の葉→元々の七夕行事では梶の葉に願いや歌をしたため星に祈っていた。

現代でも茶道のお点前などに用いられる。



お問い合わせ先：野菜と雑穀の料理教室「べじつぶさろん」
(<https://www.instagram.com/vegetsubusalon>)