

我が家の行事食

～9月～

重陽の節句・お月見・秋分の日



重陽の節句



五節句について

代表的な年中行事「五節句」は、中国の陰陽五行を元にした暦がルーツです。

陰陽五行では、奇数がいいことの象徴の「陽」であり、陽が重なると「陰」、つまりよくないことに転じるとされました。奇数が重なる日に行う厄祓いの儀式が日本に伝わり、それが五節句となったのです。



重陽の節句について

「菊の節句」ともいわれます。

強い香りで邪気を祓い、不老長寿の力を持つ高貴な花とされた菊を、酒やお茶に入れて楽しめます。

お月見

月見団子



歴史・食べ方

旧暦8月15日の満月を「中秋の名月」又は「十五夜」と呼びます。

日本人は古来、月に神聖な力が宿ると信じ、月に見立てた団子を供え、お月見をしていました。

団子は15個作り、下段に9個、中段に4個、上段に2個と、高く盛り、栗やさつま芋、里芋、ススキなどと共に月がよく見える場所におきます。

お月見の後は、温め直したり、表面を焼いたりして、砂糖・きなこ・黒みつなどをかけて食べるとよいでしょう。





月見団子レシピ（15個分）

団子の粉	120g	※白玉粉や上新粉でもよい
水	100cc	
きなこ・砂糖・黒糖	適宜	

- ① 団子の粉をボウルに入れ、水を加えよくこねた後、15等分し丸める。
- ② 沸騰させた、たっぷりのお湯に①を加え、浮き上がったら冷水にとる。
- ③ ②をザルにあげ、バットなどに並べ表面を乾かす。
- ④ 中央が高くなるように、3段に盛る。
- ⑤ お月見のあとは、レンジで温め直し、きなこをまぶし、黒糖に少量の水を加え煮溶かした黒みつなどをかけて食べる。

会員：NPO法人霧島食育研究会 理事長 千葉しのぶさん（鹿児島県）



海外と日本

平安時代に中国から伝わった月見の風習。

日本では十五夜にちなんで15個の丸い団子が、中国ではアヒルの卵の塩漬けが入った月餅というお菓子や丸い果物がお供えされていますが、どちらも満月に見立てたものだといわれています。

秋分の日



秋の彼岸について

春の彼岸同様、極楽浄土のある真西に太陽が沈む時期に、ご先祖様をしのびます。仏教と日本の祖先崇拝が合わさった行事です。

栗おはぎ

お供え物のおはぎは、小豆のあんこだけでなく、ゴマやきなこなども使い、彩りよく作られています。

今が旬の栗を使った「栗おはぎ」はいかがでしょうか。





栗おはぎレシピ（12個分）

★調理のポイント

栗を茹でて丁寧に裏ごしし、砂糖を混ぜて弱火にかけて練りあげていきます。
木じゃくしですくって、ぽたっと落ちる状態で火からおろすと、冷めた時、丁度良い固さの栗あんになります。

栗	300g	もち米	120g
砂糖	150g	うるち米	80g
塩	ひとつまみ	水	220cc（220g）

- ① もち米とうるち米は合わせて洗いザルにあけ、分量の水に30分つけ、炊飯する。
- ② 栗は40～50分茹でて半分に切り中身をすくいだし、裏ごしする。
※圧力鍋を使う際は、栗の上部に少し切り込みを入れ、蒸気が上がって5～6分ほど茹でる。
- ③ ②をなべに入れ、砂糖と塩を加え弱火にかける。
しばらくすると砂糖が溶けるので、木じゃくしなどで練り上げ、すくってぽたっと落ちくらの状態で火からおろしバットなどに出して冷ました後、12等分し丸めておく。
- ④ ①が炊けたら、すり鉢かボウルに出し、すりこ木などで、粘りが出るまでつき混ぜ、手に水をつけて12等分し丸める。
- ⑤ ③を手ひらに丸くのぼし、④を芯にして包む。

会員：NPO法人霧島食育研究会 理事長 千葉しのぶさん（鹿児島県）

発行元：地域の和食文化ネットワーク九州事務局
（九州農政局 経営・事業支援部 食品企業課 地域食品・連携班）