



今年度の四季の食事は『日本の食文化』をテーマに、食に関する情報をお届けします。今回は、『日本の行事食』について特集します。季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」と言い、家族の幸せや健康を願う意味が込められています。旬の食材を使うことで、季節感を感じることができ、栄養価も高い食事ができます。盛り付けも工夫することで、視覚的にも楽しむことができます。

「日本の行事食 1年間」


春

- 3月 ●桃の節句 ちらし寿司、ひし餅、桜餅
はまぐりのお吸い物
- お彼岸 ぼたもち 
- 4月 ●花まつり 甘茶、草もち
- 5月 ●端午の節句 かしわもち、ちまき


夏

- 6月 ●夏至 冬瓜料理
- 7月 ●七夕 そうめん
- 土用の丑の日 うなぎ
- 8月 ●お盆 精進料理 

秋

- 9月 ●重陽の節句 菊づくし（菊飯）
- お彼岸 おはぎ
- 十五夜 月見団子
- 10月 ●十三夜 月見団子
- 栗ご飯
- 11月 ●七五三 千歳飴 

冬

- 12月 ●冬至 かぼちゃ料理
- 大晦日 年越しそば 
- 1月 ●お正月 雑煮、おせち
- 七草 七草がゆ
- 鏡開き おしるこ
- 2月 ●節分 ふくまめ、恵方巻き
いわし料理

「行事食で夏をのいきろう！！」

★レシピ★ ごまみそそうめんつけ汁 (4人分)

七夕の風物詩、天の川に見立てたそうめんが行事食として食べられています。

○材料○

- きゅうり 2本《うすい輪切り》
- 塩 少々
- みそ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- すりごま 大さじ4
- めんつゆ 大さじ3
- 水 200cc

○作り方○

- ①きゅうりを切って塩もみしてしばって水気を切っておく。
 - ②◆の調味料を混ぜる。
 - ③②に①を入れる。
- ゆでたそうめんをつけて食べましょう！！

トマト、ゆでたオクラや鶏ささみ、ツナ缶、サバ缶などのトッピングもおすすです。

※めんつゆの濃さは味をみて調節してください。