

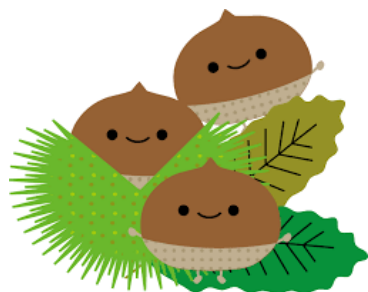
【重陽の献立】

栗ご飯

重陽の節句は「人日の節句」、「桃(上巳)の節句」、「端午の節句」、「七夕の節句」と合わせて「五節句」と呼ばれる節句の一つです。家族の無病息災や子孫繁栄、不老長寿を願い、祝いの宴を開いたことが始まりです。

中国では、奇数は縁起の良い「陽の日」とされ、奇数の重なる日を祝いの日と考えられました。陽の日の最大値である「9」が重なる日を「重陽」と呼び、節句の1つにしたといわれています。その一方で、陽数が重なりと災いが起こりやすく不吉だとも考えられており、よくないことが起きないようにと、邪気を払う風習が根付いたともいわれています。

この日には、秋に旬を迎える栗やなすを使った料理が定番になります。特に秋の味覚としてこの季節さまざまな料理に使われる栗を主役にした栗ごはんを食べてお祝いします。古くから庶民の間では「栗の節句」といわれるほど、栗ご飯は重陽の節句には欠かせないメニューです。



令和5年9月12日(火)実施

材料	4人分量(g)	作り方
【栗ごはん】		
精白米	260	① 精白米は洗って、水気を切っておく。 ② にんじんは、せん切りにする。 ③ 黒ごまは、乾煎りする。 ④ 釜に①、②、調味料、栗、定量の水を入れて、炊飯する。 ⑤ 炊きあがったら、黒ごまをふって仕上げる。
カット栗(レトルト)	120	
にんじん	20	
塩	少々	
酒	8	
醤油	8	
みりん	4	
黒ごま	適量	

