

十五夜にちなんだ献立

9月10日の十五夜にちなんだ献立です。

毎年9月15日を十五夜と思う人も多いと思いますが、実はその年によって十五夜の日には変わっています。十五夜は、別名「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。

古来から月を愛でる風習は日本にもありましたが、十五夜のお月見が広まったのは「平安時代」だそうです。また、お月見の食べ物といえば、お団子です。

今日の献立はお団子を入れた汁物を作りました。

お月見には、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、月に見立てたものや収穫物をお供えするという風習もあります。美しい月を眺めたり、お団子を食べたり、収穫に感謝したり、お月見を楽しみましょう。



令和4年9月8日（木）



お団子汁

材料	分量(4人分)g	作り方
(冷凍)白玉もち	80	① 混合削り節でだしをとる。
鶏もも肉皮なし小間肉	40	② 里芋は厚めのいちよう切り、人参・大根はいちよう
里芋	80	切り、長ねぎは小口切り、ほうれん草 2cmの長さに
人参	60	切って茹でる。
大根	40	③ だし汁に、鶏肉・人参・大根・里芋を入れて煮る。
長ねぎ	40	(アクはこまめにとる。)
ほうれん草	60	④ 調味し、味をととのえる。
醤油	12	⑤ 白玉もちは、別の鍋で茹でる。水気を切る。
塩	少々	⑥ ④に⑤を加え、長ねぎ・ほうれん草を加えて仕上げる。
酒	3	
混合削り節	適量	
水	適量	

白玉もちを
手作りする場合は!





白玉もち(団子)の作り方

(白玉粉 … 100g 水 … 100ml 弱)



- ① 白玉粉をボウルに入れて、粉と同量の水(粉 100g なら水 100ml)を用意しますが、水は控えめに入れます。
粉によっては 1~2 割少ない分量が適量になるため、必ず 2 割くらいの水を残した状態で、水を加え、生地をこねていきます。
粉に水を加えたら手で混ぜ合わせ、水分を均一になじませます。均一になったところに、手で握るようにこねていきます。
こねてみて、まだ生地がボロボロするな、という場合は水を少量ずつ足し入れていきます。
ちょうどいい生地の具合は、耳たぶより少し固いくらいで、こねていくとボウルにも手にもくっつきづらくなり、表面もボロボロせずきれいにまとまる、そんな状態です。
半分に割ったら、粘度のように密度があって、ボロボロ崩れたりしない状態まで(必要であれば水を足し入れながら)、生地をこねてまとめてください。
- ② 生地がまとまれば、2~3 等分にして棒状にのばします。それを同じくらい大きさになるよう手でちぎり、乾いたお皿やまな板の上に並べていきます。
両手の手のひらを使って、まんまるの形にして、最後に中央を指で軽く押さえて平たくします。こうすることで、芯の部分に火が通りやすくなって、ゆで上がりが均一になります。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、白玉だんごを全量入れます。すべて入れ終わってしばらくしてから、箸などで一度だけやさしくかき混ぜます(鍋底にくっついたものを離すため)。
ゆで時間の目安は 3 分ほどですが、同じ大きさに作れているわけではないので、すべての白玉だんごが浮いてきてから、さらに 1 分以上ゆでるとよいです。
白玉だんごがゆであがれば、ざる上げするか、お湯からすくい取り、夏場はできれば冷水(もしくは氷水)に取って冷まします。

※流水で冷ます場合は、水がだんだんぬるくなるので何度か水を入れ替えるとよいです。

