

【夏越の献立】

「夏越（なごし）ごはん」は、雑穀ごはんの上に「茅の輪（ちのわ）」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。

その昔、蘇民将来（そみんしょうらい）が素盞鳴尊（すさのおのみこと）を「粟飯」でもてなしたという伝承に由来しています。



一年の前半の最終日にあたる6月30日に行われる大祓（おおはらえ）の神事（しんじ）「夏越の祓（なごしのはらえ）」は、神社の鳥居の下や拝殿前などに茅（ちがや）や藁（わら）で作った大きな輪を設け、「茅の輪くぐり」を行って、一年の前半の罪や穢れ（けがれ）を祓い（はらい）、残りの半年間の無病息災を祈る行事です。

「雑穀入りごはん」と「茅の輪にちなんだ丸い食材」の2つの要素があるごはんを、「夏越ごはん」といいます。みんなの無病息災を、お願いしたいと思います。

日本人の食生活の欧米化が進む現代、今一度、日本の文化とお米を見つめ直す機会と
している行事食です。



材料	4人分量(g)	作り方
【夏越のごはん 雑穀ごはん+かき揚げ】		
精白米	200	① 精白米、米粒麦、粟、きび、ひえ、赤米は洗って、水気を切っておく。 ② 定量の水を入れて、炊飯する。 ③ ゴーヤは両端を切り落とし、縦半分に切りワタを取りスライス切り、パプリカ・玉ねぎもスライス切りにする。 ④ 枝豆とおきえびは、解凍する。 ⑤ 材料を合わせ、小麦粉の一部をまぶし打ち粉をする。 ⑥ 小麦粉・塩・卵を合わせる。 ⑦ ⑥に⑤を加え、4等分にする。 ⑧ 形を整えて、180℃の油で、色よく揚げる。
米粒麦	12	
粟	12	
きび	8	
ひえ	8	
赤米	10	
ゴーヤ	30	
パプリカ	10	
玉ねぎ	60	 
冷凍むき枝豆	20	
冷凍おきえび	32	
小麦粉	適量	
塩	少々	
卵	1個	
揚げ油	適量	