



2021年 11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日 	4	5	6
7 立冬※1 	8	9	10	11	12	13
14	15 七五三 	16	17	18	19 食育の日	20
21	22	23 勤労感謝の日 	24	25	26	27
28	29	30				

せきはん 赤飯



日本では、季節の節目だけでなく、人生の節目でもお祝をしたり、厄払いをする「人生儀礼」が古くから行われてきました。

子どもが無事に育ち、長生きできるようにと願い、赤飯やごちそうを用意して家族で和やかに食事をする「ハレの日」でもあります。



11月15日の「七五三」は、3歳の男女、5歳の男子、7歳の女の子の健やかな成長を願い、晴れ着姿で神社

にお参りします。

長寿を願って細く長く伸ばした千歳飴や、赤い色が邪気を払うとされる赤飯を食べて子どもの成長を祈るものです。



【材料】

- ・もち米…3合(450g) ・ささげ…50g
- ・水…2カップ (ささげの煮汁と合わせて400cc)
- ・ごま塩…適宜

【作り方】

- ①ささげを水でよく洗う。
- ②鍋に①と水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で15～20分煮る。
- ③②をささげと煮汁に分ける。煮汁はおたまですくい落とすように空気に触れさせて粗熱を取る。
※煮汁は使うので捨てないでください。
- ④もち米を研ぎ、炊飯器に粗熱を取った煮汁と水(合わせて400cc)を加え、上にささげを乗せて炊く。
- ⑤炊き上がったら混ぜ、好みでごま塩を振りかける。

りっとう

立冬※1：冬の始まりのこと。この日から立春の前日までが冬。