

2022年 6月

6月は食育月間です



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 入梅
12	13	14	15 千葉県民の日	16	17	18
19 父の日 食育の日	20	21 夏至 ※	22	23	24	25
26	27	28	29	30 夏越の大祓		



なごし おおはらえ 夏越の大祓

なごし おおはらえ
夏越の大祓とは、6月最後の日に、この半年の心身
けが はら
の穢れ、罪や過ちを祓い、残り半年の無病息災を祈る
神事です。

この日に京都で食べられるのが「水無月」、白いう
ろうの上に小豆を乗せた三角形の和菓子です。

水無月を食べるようになったのは、室町時代に旧暦
の6月1日に氷を口にする暑気払いの宮中行事が由来
です。今では冷凍庫がありますが、当時、氷はとても貴
重なものでした。そこで、氷の欠片をかたどった三角形
のういろうの上に、邪気を払うと信じられていた小豆
をのせて庶民も食べられるように作ったのが水無月の
始まりとされています。

今回はういろうを使うより簡単に作れる「水無月風
牛乳寒天」を紹介します。

【材料】(4人分)

- ・水 180ml
- ・粉寒天 2g
- ・砂糖 大さじ2杯(18g)
- ・牛乳 150ml
- ・甘納豆 50g



水無月風牛乳寒天

【作り方】

- ①冷やし固める容器に甘納豆を敷きつめる。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰させて煮溶かす。さらに砂糖を加えて溶かす。
- ③ ②から大さじ4杯分を①に注いで、冷やし固める。
- ④ ②に牛乳を加えて温めながら混ぜる。
- ⑤粗熱がとれたら、①に注いで冷やし固める。
- ⑥固まったらひっくり返して三角形に切り分ける。

【ポイント】

- ・粉寒天をとかすときは沸騰させて1~2分しっかり加熱して溶かす。
- ・牛乳は冷たいまま鍋に入れるとダマになるので、電子レンジで温めてから入れる。

※夏至:二十四節気のひとつで、1年で太陽が最も高く上がり、最も昼(日の出から日没まで)の時間が長い日です。