



# 2022年 7月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 海の日 	19 食育の日	20	21	22	23土用の丑※1 
24	25 	26	27	28	29	30
31						

## 七夕寿司

七夕は中国から伝わった織姫と彦星の伝説と、日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説、さらに旧暦のお盆の期間であることが合わさり、現代のようなお祭りの形になりました。

別名「笹の節句」とも言われ、願い事を書いた五色の短冊や飾りを笹竹に吊るし、技芸上達・豊作を願います。

天の川に見立てたそうめんを食べる習慣がありますが、今回は、市内保育園の七夕の日の献立をご紹介します。星形に抜いたにんじんを織姫、オクラを彦星、錦糸卵を天の川に見立てています。



写真提供: 公立保育園管理課

### 【材料】(子ども5人分)

<すし飯>

- ・ごはん 茶碗5杯分
- ・合わせ酢(酢 小さじ2、砂糖 小さじ1、塩 少々)

<飾り>

- ・にんじん(飾り用) 適量、砂糖 大さじ1
- ・オクラ(飾り用) 1本
- ・錦糸卵(卵 小1個、砂糖 小さじ1、サラダ油 小さじ1)

<すし飯に混ぜる具>

- ・鶏ひき肉 55g(酒 小さじ1、しょうが汁 1かけ分、サラダ油 小さじ2)
- ・にんじん(星形に抜いた残り) 1/5本分
- ・干し椎茸 2枚(砂糖 大さじ1、しょうゆ 小さじ2)

### 【作り方】

- ①すし飯を作る。
- ②にんじん(飾り用)は小さな星形で抜き、砂糖で煮る。  
残りのにんじんは5mm幅のせん切りにする。
- ③干し椎茸はぬるま湯で戻して5mm幅のせん切りにする。
- ④オクラ(飾り用)は塩ゆでし、5mm幅に切る。
- ⑤錦糸卵を作る。
- ⑥鶏ひき肉に酒としょうが汁を振って下味をつけた後、鍋にサラダ油を熱して炒める。せん切りにしたにんじん、干し椎茸を加えて軽く炒め、砂糖としょうゆで煮る。
- ⑦①のすし飯に⑥の具を混ぜる。
- ⑧皿に⑦を盛り、錦糸卵(天の川)、飾り用のにんじん(織姫)、オクラ(彦星)を飾る。

※1 立春、立夏、立秋、立冬前の18日間(または19日間)が「土用」で、夏の土用の丑の日にはうなぎや「う」のつく物を食べて健康を祈ります。