

2022年 8月



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



お盆

お盆は正式には「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と言います。昔から1年に1回、この時期に亡くなられた方やご先祖様の霊が自宅に戻ってくると考えられておりお盆の間を一緒に過ごし、霊を供養する行事です。一般的には8月の13日から16日ですが、7月に行う地域もあります。

お盆にお供えする食べ物は地域や宗派によって異なりますが、代表的なものとして精進料理があります。精進料理とは、仏教の戒律に基づいて、肉や魚を使わず、野菜や豆など植物性の食材のみで作った料理です。また、ニンニクなど香りの強いものや香辛料も使いません。食材本来の味わいを引き出すため、薄味を心がけ工夫して調理します。

今回は旬の枝豆とトウモロコシを使った手作りがんもどきを紹介します。

【材料】(4人分)

- ・木綿豆腐 1丁
- ・山芋(すりおろし) 大さじ2
- ・枝豆 さやから出した状態で40g
- ・トウモロコシ 粒での状態で20g
- ・片栗粉 大さじ3
- ・塩 小さじ1/2
- ・揚げ油 適量

手作りがんもどき



【作り方】

- ①豆腐はふきんで包み重しを乗せて、水切りする。
- ②ボウルに豆腐、山芋、塩を加えて、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。片栗粉を入れ、団子状に丸められる硬さになるよう調節する。さらに枝豆とトウモロコシを入れて混ぜる。
- ③油を160℃に温める。
- ④②をスプーンを使って丸めて、油で揚げる。
- ⑤きつね色になるまでじっくり揚げて、できあがり。

【ポイント】

- ・豆腐は片手でつかめる硬さになるまで水切りをする。
- ・②の工程はフードプロセッサーがあると早くできます。

※ 立秋:二十四節季の一つ。夏が全盛期を迎え、秋の気配が徐々に立ち始める日。