


2024年8月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 立秋	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13 お盆 	14	15	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。

お盆にそうめんを食べることは、ご先祖様が帰るときの手綱になったり、喜びが続くようにとの縁起を担いでの由来と言われています。今回はお肉と夏野菜のしっかりとれるそうめんを紹介します♪

夏野菜のジャージャーそうめん



【材料】(1人分)

- ・そうめん 一束
- ・長なす 1/3本
- ・きゅうり 1/3本
- ・ミニトマト 4個
- ・豚ひき肉 80g
- ・長ねぎ 5cm
- ・白ごま 適量

★たれの材料

- ・味噌 砂糖 水
…各大きじ1
- ・料理酒 ごま油
…各小さじ2
- ・おろししょうが
しょうゆ 豆板醤
…各小さじ1

【作り方】

- ①なすは縦に6等分、きゅうりは千切りにする。なすはごま油で焼いて火を通す。
- ②長ねぎはみじん切りにする。
- ③豚ひき肉と長ねぎ、たれの材料すべてを耐熱容器に入れ、混ぜる。
- ④ラップせずにレンジ700Wで3分ほど加熱する。肉に火が通っているか確認し、通っていなければ軽くかき混ぜてさらにレンジで加熱する。
- ⑤ゆでたそうめんにたれをかけ、なすやきゅうり、トマトを添える。

