

2024年10月



日	月	火	水	木	金	土
		1 衣替え	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 	15 十三夜※	16	17 神嘗祭	18	19 食育の日
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31 ハロウィン 		秋 

神嘗祭

神嘗祭(かんなめさい)は毎年15日～17日にかけて行われる、その年の豊作を感謝する感謝祭で、秋に収穫した作物を、天照大御神へお供えします。

また「食欲の秋」と言われる様に、10月は様々な食材が旬を迎えます。今回は秋の野菜を使った「吹き寄せご飯」を紹介します。色とりどりの木の葉が風で吹き寄せられられた様子を模した料理を「吹き寄せ」と言います。



吹き寄せご飯

<分量>

- ・米2合
- ・昆布1枚(約10cm)
- ・人参 1/2本
- ・ごぼう1/3本
- ・しめじ 1/2株
- ・さつまい(小)1本
- ・鶏肉100g
- (下味 酒大さじ1、醤油小さじ1)
- ・醤油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

<作り方>

- ① 米は研いで、昆布を入れて浸水する。
- ② 人参はいちょう切りにする。
(お好みで型抜き。今回は菊の型抜きを使用。)
- ③ ごぼうはささがき、しめじは石附を取り、ほぐす。
さつまいは一口大に切り、水に晒す。
- ④ 鶏肉は下味をつけておく。
- ⑤ ①に調味料と②、③、④を加えて、炊き上げる。
- ⑥ 昆布を取り、混ぜ合わせて完成。

- ◆炊飯後の昆布は、刻んで加えると香り良く仕上がります。
- ◆銀杏や栗、鮭など、お好みの食材で作ってみてください。

※ 十三夜:日本固有の風習で「後の月」「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、栗料理などをお供えしてお月見をし、収穫を祝います。

船橋市地域保健課 作成