



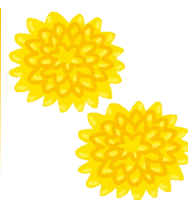
日	月	火	水	木	金	土
1 防災の日	2	3	4	5	6	7
8	9 重陽の節句	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17 十五夜	18	19 食育の日	20	21
22 秋分の日 水水	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30					

ちようよう せっく 重陽の節句

9月9日は、五節句の一つ重陽の節句です。重陽の節句は、平安時代の初めごろに中国から伝わってきました。昔の中国では、奇数は縁起が良い陽数と考えられ、陽数の最大値「9」が重なる9月9日を重陽と呼び、節句の一つとしました。桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)などと続く、五節句の締めくくりとして昔は盛んに行事が行われていたそうです。

重陽の節句には、菊の花や栗、なすなどを使った料理を食べ、無病息災や長寿を願います。

今月紹介するのは菊と船橋市で生産が盛んな小松菜を使用したお浸しです。



菊と小松菜のお浸し

【材料】(4人分)

- ・小松菜…1束
- ・人参…1/3本
- ・しらす…50g
- ・食用菊…30g(3、4個分)



- ・しょうゆ…小さじ2
- ・だし汁(昆布だしやかつおだし)…1カップ

【作り方】

- ① 小松菜はざく切り、人参は千切りにする。菊は花びらを外しておく。
- ② だしを取り冷ましておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし人参、小松菜、菊の順にまとめて茹でる。
- ④ ザルに上げ冷水で冷まし、絞って水気を切る。
- ⑤ ボウルに④の野菜、しらす、しょうゆ、だし汁を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛りお好みでかつお節をのせる。