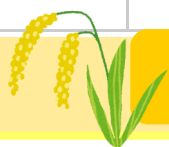
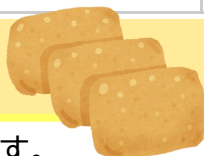


2026年2月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-------------|---|---|------------|----|---|
| 1 初午  | 2 | 3 節分  | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 建国記念日 初午いなしの日  | 12 | 13 | 14 バレンタインデー  |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 食育の日 | 20 | 21 |
| 22 | 23 天皇誕生日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |



初午



2月最初の午の日を「初午の日」といいます。

五穀豊穡を司る神とされている稲荷神にゆかりがある日で、豊作を願う神事などが開かれます。

稲荷神の使いである狐が油揚げを好むことから、初午のお供え物としていなりずしが供えられることが多いです。

初午の日は毎年異なりますが、2026年は2月1日です。また毎年2月11日が『初午いなしの日』として制定されています。今回はいなりずしの作り方を紹介します。



いなりずし



【材料】 (10個分)

・酢飯 400g弱
・油揚げ 5枚

・砂糖 大さじ3
・みりん 大さじ3
・醤油 大さじ3
・水 1/2カップ

} A

【作り方】

- ①油揚げの上に菜箸を置き、ころころ転がしてから半分に切る。
- ②破れないように丁寧に袋状になるよう開く。
- ③油揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。その後絞って水を切る。
- ④Aの調味料を小鍋に入れよく混ぜる。油揚げを入れ、クッキングシートで落し蓋をしてから弱火で10分ほど煮る。
- ⑤油揚げの粗熱が取れてから酢飯を詰める。

酢飯は好きな具材の混ぜご飯にしても美味しいです。油揚げを細かく刻んで混ぜるとお子さんも食べやすいです。