

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 初午いなりの日	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。

五穀豊穣を司る神とされている稻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。

稻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『初午いなりの日』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。