

くすのき栄養だより

2021年9月



今月のテーマは『十五夜』です。

もともと中国の行事で、この日に見る満月が1年で最も美しいとされ、お月見をしたそうです。日本では月を愛でるとともに、秋の七草や野菜、果物と、月見団子を満月にすすきを稲穂に見立てお供えし、収穫を祝い感謝と翌年の豊作を祈願しました。すすきは神霊が宿り、その鋭い切り口は魔除けになるとされ、悪霊や災いから収穫物を守り翌年の豊作を願う意味が込められています。

ところで、十五夜は旧暦の8月15日を指しますが、毎年日付が違うのをご存知ですか？ それは月の満ち欠けが基準の旧暦と太陽の動きが基準の現在の暦ではズレが生じるためです。今は毎年9月中旬～10月上旬にあたり、今年**は9月21日になります**。また、十五夜＝満月とは限りません。月と地球の公転軌道の関係で月の満ち欠けの周期が14～16日と日数に差がでるため、実際には十五夜が満月になるのはむしろ稀となります。今年の十五夜は、まさにその稀なる**満月の日**になるのです！

そんな特別な十五夜に手作りの**お月見団子**を食べるのはいかがでしょう。**作り方**は、白玉粉と絹ごし豆腐を同量用意し、白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ加えながらよくこねます。耳たぶのかたさになったら豆腐を入れるのを止め、丸く成形し、たっぷりのお湯でゆでて氷水で冷やします。このお団子にきなこやあんこ、みたらしあんなどかけて食べると絶品です♪ **カラフル団子**もおすすめです。色付けに、加熱したカボチャやトマトピューレ、ジャム、抹茶、ココアなどお好みのものを白玉粉に入れ、水をすこしずつ加えながらよくこねます。あとはお月見団子と同じ要領です。黄色のまんまるお月様や赤目のうさぎなどお好みの形にするのもいいですね。ゆでる時は、キッチンペーパーの上にお団子を置きペーパーごとゆでると形が崩れないのでおすすめです。食べきれなかった分は、冷凍保存もできます。

● 秋の夜長、たまには明かりを消して月を眺めながらゆっくり過ごしてみたいかがでしょうか。

当センターでは、手間いらずの誰でも簡単に楽しく作れるレシピを紹介する料理動画を好評配信しています！詳しくは下記 URL をご参照ください。

おてがルンルン料理 紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/event/#04>