



## 9/22 中秋の名月

9/22は「中秋の名月」、いわゆるお月見の日です。  
今はお月見といえば、ススキとお団子というイメージですが、昔は様々な風習がありました。今月は「中秋の名月」の風習と代表的なお供え物のつくりかたをご紹介します。



### ★お月見とは

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、この日の月は「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。月見の日には、お団子やお餅(中国では月餅)、ススキ、里芋、梨、ぶどうなどの、秋の草花や秋の実りをお供えして月を眺めます。

お月見の由来は、もともと中国で行われていた秋の里芋の収穫祭であったと言われています。日本には奈良～平安時代に伝わり、庶民に広まったのは江戸時代と言われています。



### ●お供えものについて

十五夜には15個のお団子と、この時期に収穫されたさつま芋や里芋、なしやぶどうなどを供え、ススキや秋の草花を飾るのが一般的です。



### お供えものを作ってみよう!!

### ★お月見団子

材料 (4人分)	
上新粉	100g
白玉粉	100g
砂糖	50g
湯	200cc

- 1) ボウルに上新粉・白玉粉・砂糖を入れ、よく混ぜる。  
粉が混ざったら、湯を150cc程度加えよく混ぜる。
- 2) 混ぜながら、硬さを確認して、耳たぶくらいの硬さになるまで湯を加える。
- 3) 手で適当な大きさに丸めて、団子にする。  
(この時中心にへこみを作ると、火が通りやすい)
- 4) 鍋にたっぷりの湯を沸かし、団子をゆでる。  
団子が浮いてきたら、さらに2~3分ゆでてから氷水に移して冷やす。お好みの味をつけて完成。

きなこやあんこをつけて食べましょう



### ★里芋の煮っころがし

材料 (4人分)	
里芋	500g
(皮をむいてあるもの)	
水	1と1/2カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
醤油	大さじ3

- 1) 里芋をボウルにいれ、塩をふり、もむようにしてぬめりを取る。  
しばらくもんだら、水で洗い、ぬめりを流す。
- 2) 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、里芋を入れ5分ほど煮る。  
ざるにあげ、水でさっと流す。
- 3) 別の鍋にたれの材料と里芋を入れ、アルミホイルで作った落としぶたをして中火でしばらく煮る。  
(たれが焦げ付かないようにときどき鍋の中身をかき混ぜる)  
たれが煮詰まったら弱火にし、里芋が柔らかくなったら完成。

下処理はしっかりしましょう。



### もうひとつの名月「十三夜」

日本では、十五夜から約一月後の旧暦9月13日(今年は10月20日)にも月見をする風習があり、こちらは「十三夜」、「豆名月」、「栗名月」と呼ばれ、月見団子の他に栗や枝豆をお供えします。十三夜の風習は中国にはなく日本独自のものです。



### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する  
質問に管理栄養士が  
お答えします  
お気軽にスタッフに  
お声掛け下さい

