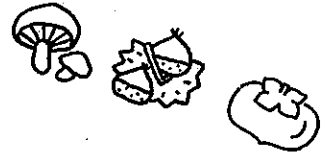


お月見のいわれ

旧暦で8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」などといいます。

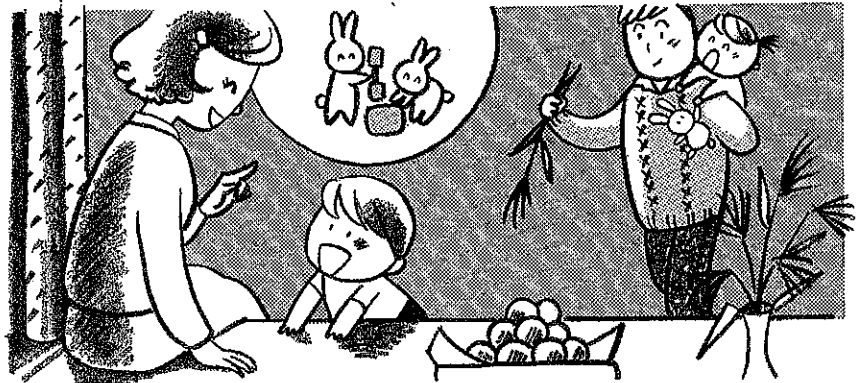
古来より日本人は月をめぐる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に、月を見ながら宴会を催す風習ができました。

当時は月を見ながら和歌をよみ、そのできをみんなで評価しあって酒を飲んで楽しみました。



お月見にまつわる食べもの

月の見える所にすすきを飾り、月見団子、さといも、枝豆などを盛り、お神酒を供えます。



ゆったりとした気持ちで夜空の星や月を鑑賞し、親子で昔話や子どもの頃の思い出話をしてみませんか？

おはぎをつくってみよう

おはぎは「御萩」と書きます。まわりにまぶした小豆の粒が秋の七草のひとつである萩の花が咲き乱れるさまに似ているからだといわれています。



● 3色おはぎのつくり方

【材料】子ども4人分

- 精白米……………1カップ
- もち米……………1カップ
- 小豆……………大サジ2
- 砂糖……………大サジ1
- 塩……………少々
- 黒すりごま……………大サジ2
- 砂糖……………大サジ1
- 塩……………少々
- きな粉……………大サジ2
- 砂糖……………小サジ2
- 塩……………少々

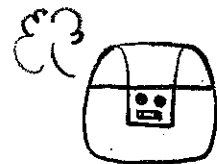
【つくり方】

- ① 精白米ともち米は、といで普通に水加減し、炊飯器で炊く。
- ② 小豆は3倍くらいの水につけ、火にかけ、やわらかくなるまで煮て、砂糖、塩で調味する。
- ③ 黒ごま、砂糖、塩を合わせる。
- ④ きな粉、砂糖、塩を合わせる。
- ⑤ ①を俵型に人数分をにぎり、②、③、④をそれぞれまぶす。

【ワンポイントアドバイス】

●小豆は、ゆで小豆缶などを利用すると、簡単です。

●甘さは控えめの分量になっています。『お豆大好き！子どもに人気の豆料理』食べもの文化編集部編（芽ばえ社）より



精白米ともち米は炊飯器で炊いて俵型に丸めましょう。

