

## 9月17日は『十五夜』です



十五夜は、秋の美しい月「中秋の名月」を見ながら収穫に感謝する日です。

十五夜には、15個のお団子をお供えます。



### 十五夜にまつわる食べ物



月見団子

穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったことが月見団子の始まりです。満月に見立てた丸い団子をお供えし、それいただくことで健康と幸せが得られるとされています。



里芋・さつまいも

十五夜は別名「芋名月」といい、里芋などの芋類の収穫を祝う行事でもあります。



旬の野菜や果物

収穫に感謝し、旬の野菜や果物を供えます。ぶどうなどのつるものは、月と人とのつながりが強くなるという縁起のいいお供え物です。

## 秋の味覚を楽しみましょう

秋は「食欲の秋」ともいわれるように、おいしい食材がたくさんあります。

旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にもつながります。

ご家庭でも旬の食材を取り入れて、秋の味覚を楽しんでみてください。



### ◆◆◆ 秋が旬の食材・おいしい食材の見分けるポイント ◆◆◆



さんま

下あごの先端が黄色いもの。  
黒目の周りが透明で澄んでいるもの。



きのこ類

かさがあまり開いてなく、  
軸が締まっていて、  
あまり汚れていないもの。



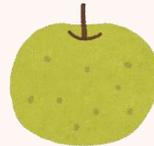
さつまいも

よく太っていて、  
ひげ根がなく  
でこぼこの少ないもの。



柿

ヘタと果実にすき間がなく、  
ヘタが実に張り付いているようなもの。



梨

軸がしっかりとっていて、皮に色ムラがなく、  
お尻がふっくらとして広いもの。

### 今月の レシピ紹介

### 秋の味覚レシピ 『さつまいもときこの 炊き込みご飯』



#### ◆材料◆ (4人分)

- ・米……………2合
- ・さつまいも…1本 (200g)
- ・にんじん…1/2本
- ・油揚げ……1枚
- ・しめじ……1/2袋
- ★しょうゆ…大さじ1.5
- ★顆粒だし…小さじ1
- ★みりん……小さじ2

#### ◆作り方◆

- ① さつまいもは一口大に切って水にさらしておく。
- ② にんじんと油揚げは千切りにする。  
しめじは石づきをとり、バラバラにする。
- ③ 炊飯器に米と★の調味料を入れ、2合の水の線まで水を加え、混ぜる。
- ④ さつまいも・にんじん・油揚げ・しめじを入れて炊飯。
- ⑤ 炊き上がったら、軽く混ぜて完成!