

ちょうよう

重陽の節句

中国では奇数を「陽」の数とし、9月9日は「九」が重なることから重陽の節句といます。残暑厳しいこの時期に殺菌・解毒作用のある菊の花びらを浮かべた菊酒（きくざけ）を飲み、抗酸化作用のあるタンニンやビタミンCをたくさん含む栗を食べ、長寿無病息災を願ったという行事で、平安時代に中国から伝えられました。

この日は菊の節句・栗の節句とも言います。



菊酒



栗ご飯

敬老の日



発祥は兵庫県（多可町）で、お年寄りを大切にと提唱されたのが始まりです。

1966年（昭和41年）に国民の祝日「敬老の日」となり、2003年（平成15年）からそれまでの9月15日から9月の第3月曜日に変更されました。

敬老の日は2013年から「海老の日」とも言われています。海老の長いひげや腰の曲がった姿から長寿の象徴として用いられたようです。



祝い膳

「敬老の日」の食事は、特に決まりはありません。季節に合った食材や赤飯、鯛などが人気です。好きな食べ物を取り入れて楽しい食事にしましょう。

ちゅうしゅう

中秋の名月

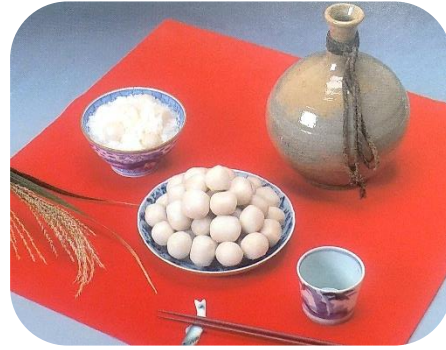


中秋とは「秋の真ん中の月」のことで、旧暦では8月、新暦では9月に該当します。十五夜の満月に、秋に収穫した米で月に似せた丸いだんごを作りお供えます。月見だんごには、農作物収穫への感謝と豊作を祝う2つの意味が込められています。

また、中秋の名月は「芋名月」とも呼ばれており里芋の収穫を祝う行事でもあります。



月見だんご



里芋ごはん
里芋の含め煮

お彼岸 (秋分の日)

小豆は古くから邪気を払う食べ物と信じられてきました。

萩の花にちなんだ「おはぎ」(粒あん)をお彼岸中にお供えてご先祖を供養します。

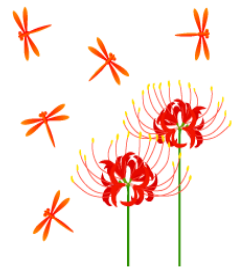
お彼岸で食べる行事食

お肉や魚介類を一切使わない以下のような精進料理です。

- *彼岸そば、うどん *天ぷら (精進揚げ)
- *お赤飯 *お寿司(おいなり・五目ずし)



天ぷら



おはぎ



ざるそば



いなりずし

収穫祭



秋の農作物の豊作を祝うための行事です。

天皇や伊勢神宮などが主催する「神嘗祭（かんなめさい）・新嘗祭（にいなめさい）」も含まれます。（神嘗祭は、毎年10月17日に伊勢神宮で執り行われる五穀豊穡の感謝祭）
秋に収穫されるものの料理を紹介します。

新米をいただく



おにぎり



鯖ずし

ごはん合うおかず



くるみ和え



柿と春菊の白和え

木の实



栗きんとん



松葉ぎんなん

秋に美味しい魚



鮭のちゃんちゃん焼風



さんまの塩焼き

秋の野菜



さといも煮



黒枝豆



きのこご飯

ゆでてサヤをむいた黒枝豆を、ちらし寿司、サラダ、あえ物などに入れてもおいしいです。
保存するときは、塩もみしたあと2〜3分だけ茹でて、急速冷凍してください。食べるときは、凍ったままで熱湯に塩を少し加えて10分ゆでます。

七五三

子供の健やかな成長を祈願する行事で、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。

11月15日にお祝いしますが、近年は9月から12月まで各家庭の事情に合わせて行われています。



赤飯



千歳あめ