行事食 七夕 7月7日

七夕のいわれ

七夕は旧暦７月７日の行事で五節供の１つで、天帝の娘織女（こと座のヴェガ）と牽牛（わし座のアルタイル）の恋物語にちなんだ星祭です。日本の農村には、棚機女という巫女が水辺で神の降臨を待つ「禊ぎ」という行事があり、また収穫祭／盂蘭盆（旧７月15日）の準備など古い民間信仰が、星をながめ祭壇に針などをささげて工芸の上達を願う中国の宮廷の祭り、乞巧奠とが混合したものといわれています。タナバタの読みは棚機からきています。

流しそうめん

①子ども達は、まだ箸を上手に使うことができません。すくいやすい麺の量にしてあげましょう。
②流す速度を考えてあげましょう。
③つゆは水で薄まりますので、少々濃いめにしてあげましょう。
④子ども達が充分楽しむためには、流さない麺も用意してあげましょう。
⑤子どもの人数、流しそうめんをする場所など充分留意して、ケガなどないように注意しましょう。
⑥衛生管理を充分に心掛けましょう。

家庭でできる行事食

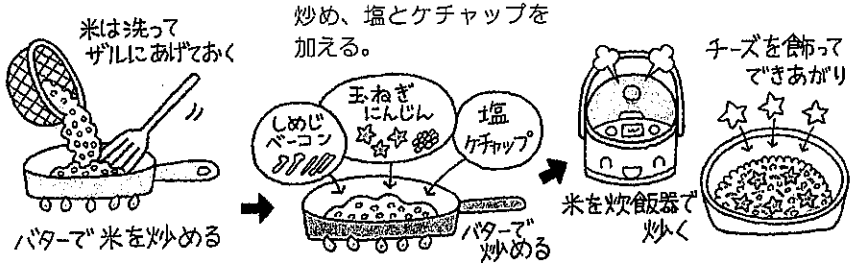
子ども：１人分

【献立】
きらきらピラフ
天の川スープ
鶏もも肉の照り焼き
短冊サラダ
カルピスポンチ

●きらきらピラフ

米……50g
水……60cc
玉ねぎ……10g
にんじん……5g
しめじ……10g
ベーコン……10g
バター……2g
塩……0.3g
ケチャップ……10g
チーズ……5g

【作り方】
①米は洗ってザルにあげておく。
②玉ねぎ、にんじんは型で抜き、くずもみじんに切っておく。
③しめじは縦にさき、ベーコンは細切りを発注する。
④バターの量半分で①を炒める。
⑤残りのバターで③と②を炒め、塩とケチャップを加える。
⑥④と分量の水で炊飯器で炊き、沸騰したら⑤をのせて炊き上げる。
⑦⑥をよく混ぜ、型で抜き、星に抜いたチーズを飾る。



●天の川スープ

水……120cc
昆布……0.5g
削り節……2.5g
はんぺん……15g
にんじん……15g
春雨または葛きり……2g
青菜……10g
しょうゆ……2g
塩……0.5g

【作り方】
①だしをとり、星型に抜いた具と適当な長さに切った春雨または葛きりを加え、しょうゆ、塩で調味し、茹でた青菜を最後に加える。

●鶏もも肉の照り焼き

鶏もも肉……50g
しょうが……2g
しょうゆ……3g
酒……1g
みりん……3g

●短冊サラダ

大根……15g
にんじん……6g
きゅうり……20g
しょうゆ……2g
三温糖……0.5g
酢……1g
ごま油……0.5g

●カルピスポンチ

メロン……10g
すいか……10g
もも缶……5g
みかん缶……5g
さくらんぼ……5g
水……50cc
三温糖……5g
カルピス……10g