

旬と行事食の通信講座



【行事をたのしみ旬を味わう意味。】

先人が大切にしてきた行事は、
知れば知るほどに人々の清い願いと思いを感じます。

季節の変化を敏感に感じ取り、
自然や大地と一体となって長い間刻まれた知恵を、
便利になり、実体験の薄くなった現代に引き継ぎ、味わうことを取り戻したい。
消えてなくならないように努めていきたい。
そんな思いから講座をお届けしています。

今月は以下の内容にてお届け致します。

旬と行事食の通信講座

- 9月について : 今月の二十四節気・七十二候
- 知っておきたい季節のこと : 「二百十日」について
- 大切にしたい今月の行事食 : 重陽の節句「菊」の楽しみ方を知ろう!
- 子どもと楽しむ行事食 : お月見を考える。 / ワクワク流お月見団子
- お手伝いレシピとコラム : 夏の疲れを吹き飛ばす! レモネード作り
- 旬の野菜レシピ : ピーマンの簡単レシピ
- 私を振り返るワーク : ねはならないを発見し、手放すワーク

さて次のページから早速はじめていきますね。

9月について



旧暦の9月は・・・「^{ながつき}長月」

新暦だと10月上旬から11月上旬頃にあたります。

この頃は、夜の時間が長くなるので「^{よながつき}夜長月」と呼ばれたことから。

また、稲穂が長くなる「^{ほながつき}穂長月」や、「^{ながあめつき}長雨月」が転じたとも言われています。

にじゅうしせっき しちじゅうにこう 今月の二十四節気と七十二候

◆二十四節気とは・・・

太陽の動きをもとに 1 年を二十四に分けた暦。

行事や農作業の指標となる昔のカレンダーです。

◆七十二候とは・・・

二十四節気をさらに5日単位に分け、初候・次候・末候としました。

豊かな自然、昔の人の情緒を感じられ、自然の変化を表す詩のような味わいがあります。

はくろ

白露(9月7日～22日頃)

二十四節気の15番目の節気。昼夜の寒暖差から、朝方には草花も露^{つゆ}をまとうようになります。

◆七十二候では・・・

初候：草露白「くさのつゆ しろし」

草花についた露に光が反射し、まるで白い宝石をあしらったように感じられる頃。

次候：鶺鴒鳴「せきれい なく」

夏の間、北に渡っていたハクセキレイという鳥が、日本に戻ってくる頃。

末候：玄鳥去「げんちょう さる」

暖かいところが好きなツバメたちが、一足先に冬の訪れを前に日本を旅立ちます。

しゅうぶん

秋分(9月23日～10月7日頃)

昼と夜の長さが同じになる日。これから日が短くなり、だんだんと夜が長くなっていきます。

◆七十二候では・・・

初候：雷乃収声「かみなり すなわち こえを おさむ」

気候も少しずつ落ち着き、空には雷が光ることがまれになっていきます。

次候：蟄虫坏戸「ちっちゅう こを はいす」

春から夏にかけて活発に活動していた虫たちも、寒さに備えて土の中へもぐっていきます。

末候：水始涸「みず はじめて かる」

たわわに実った稲穂の収穫を迎え、田んぼから水が抜かれます。

知っておきたい季節のこと 「二百十日」について



にひゃくとうか 二百十日について

立春から数えはじめて 210 日目を迎える日で、9 月 1 日頃にあたります。

季節の変わり目を迎え、台風が猛威を振るう頃です。

この時期は、お米の開花・結実を迎える頃で、昔からお米を主食としてきた私たちはもちろん、農家にとっても、被害を受けないように警戒したい時期です。

この二百十日（9 月 1 日頃）とあわせて、にひゃくはつか二百二十日（9 月 11 日頃）も、台風や強い風が吹きやすい季節の変わり目として、農家の厄日とされています。

風や台風からの風水害を防ぐために、かざまつり風祭と呼ばれる、お祈り、お参り、獅子舞などをする地域もあります。

私たちも、この日には、急な天候の変化に気をつけながら、毎日、落ち着いた天候の中で暮らせるしあわせを感じられる日になるかもしれませんね。

大切にしたい・実践できる！

今月の行事食



ちょうよう せっく 重陽の節句 「菊」のたのしみ方を知ろう！

9月9日は五節句の一つで「重陽の節句」の日。

中国からの文化が伝わり、日本でも広まってきました。

奇数の数字は陽の性質、吉を表し、一ケタの数字の中でも大きな数字9が重なるこの日は、陽が重なる

めでたい日として「重陽の節句」とし、不老長寿や繁栄を願う行事がなされてきました。

現在の暦にすると、10月上旬から11月上旬頃にあたり、菊の花が見ごろを迎える頃。

「重陽の節句」では、菊のお茶をいただいたり、お酒に菊の花を浮かべたり。

他にも、お風呂に菊の花を入れる、枕に菊の花をつめて邪気を祓うなど様々な風習がありました。

また、収穫の秋を迎え、栗もたくさん取れて栗ごはんを食べることから「栗の節句」とも。

9月には菊はまだ少し早いですが、秋なすを食べる風習もあったそうです。

旬の植物の力をいただいて、このお祝いの日を迎えてみるのもよいかもしれませんね。

子どもと楽しむ行事食



今月は、「お月見を考える。」です。



「お月見」の意味

◆ ちゅうしゅう めいげつ 中秋の名月とは

お月見をする十五夜は、「中秋の名月」とも言われます。

“中秋”とは、旧暦の秋（7月、8月、9月）の真ん中、8月の真ん中の日をさし、旧暦の8月15日のことを言います。現在の暦にすると9月中旬から10月上旬ころ。

1年のうちで、特に空が晴れ渡り、明るく美しいお月様が見えることから、この時期に出てくる満月を「十五夜」または「中秋の名月」と言います。

この日のお月様は「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」と呼ばれ、お月見をするのが習わしとなっています。

◆十五夜とは

月は、新月から満月まで 15 日かけて少しずつ満ちていくことから、旧暦では新月の日から数えて 15 日目の夜を十五夜と呼ぶようになりました。

「十五夜」とは、旧暦の 8 月 15 日に見えるお月さまの事を言い、ほぼ満月です。

満月は月の引力が最も強くなる日です。

江戸時代、作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから、満月は縁起がよいとされ、十五夜は秋の収穫を感謝するお祭りとなりました。

◆収穫祭

収穫をお祝いして神様にお供えするお祭りごと。

お月見は“収穫祭”、収穫した里芋やお米で作ったお団子をお供えしたそうです。

現在は米粉でつくったお団子をお供えしていますが、地域によっては、里芋をお供えしているところもあるようです。

◆お供えのお団子は？

お月見団子は、十五夜の十五にちなんで一寸五分（約 4.5cm）の大きさの丸いお団子を作ると、縁起が良いそうです。

（お月見団子は、まん丸ではなく少しだけつぶします。仏事のお供え物と同じにならないようにするためです。）

お団子は 12 個または 15 個をお供えします。

お月様から見て左側にすすきや野菜を、右側にお月見団子を並べると良いとされています。

◆すすきを飾る意味。

稲穂に似ているためにすすきが飾られますが、稲穂を飾る場合もあるそうです。

すすきをこれから収穫される稲穂に見立てて豊作を願ったり、魔よけとしての意味合いもあると言われています。

また、月の神様を招く目印として飾るとも言われています。

◆お団子どろぼう！？



中秋の名月に飾られているお月見のお供え物。

子どもたちは月からの使者と考えられており、

この日に限って盗んでも許される風習が残っている地域があるようです。

また昔は多くのところで、この日だけは他人の畑のお芋を盗んでも良いという風習があったそうです。

現在では「お月見どろぼうです」と言って、家を回りお菓子をもらいます。日本のハロウィンですね。

「お月見」に食べたいごはん

◆「お月見」の食べ物は？

お月見団子のほかに、「芋名月」の里芋やさつまいも、この季節に収穫される栗、お月さまとのつながりを強くすると言われる、つるのあるぶどうを食べるとよいと言われています。

基本的なお月見団子は米粉と水だけで作りますが、ワクワク流のお月見団子は栗ごはんの一口おにぎりを考えました。

美しいお月さまを見る以外に、収穫祭、祈りやお礼の意味があったことを意識しながら、いつもとは違う

今年のお月見を過ごしていただけたらと思います。

お月見におすすめの行事食レシピ(ワクワク流お月見団子)

栗ごはんの一口おにぎり



◆材料

お米… 1 合

もち米… 1 合

甘栗…100g 程

里芋… 3 ～ 4 個

塩…小さじ 1 弱

酒…小さじ 2

◆作り方

1. もち米とお米を一緒にといで30分ほど浸水し、ざるにあげて15分水切りします。
2. 皮をむいた里芋を 1 cm角に切り、水につけておきます。

甘栗は洗って 1 つを 6 ～ 8 つぐらいに小さく切っておきます。
3. 炊飯器に 1 と調味料を入れ、水をおこわの目盛りまで入れます。甘栗と里芋を乗せて炊きます。
4. ボウルにごはんを移し、ひとつ 20g のお団子（小さなおにぎり）を 15 個作ります。
5. お皿に 1 段目 9 個のお団子を並べます。2 段目 4 個のお団子をのせます。

3 段目 2 個のお団子をのせてでき上がりです。

横に 2 つ並べると、仏事になるそうなので正面から見て縦に並べてください。

※生の栗でもできます。

※おにぎりを丸める作業は、お子さんもできます。ご家族でたのしんで作ってくださいね。

お手伝いレシピとコラム



今回のテーマは、「夏の疲れを吹き飛ばす!レモネード作り。」です。



長い夏休みもあっという間に過ぎましたね。

たくさん遊びましたか？

頭を空っぽにしてたくさん遊ぶことが必要なのは子どもだけではないなと実感した夏でした。

「遊び」は本来人間にとって必要なゆとり。

残りの夏もたのしんでいきましょうね。

※今月ご紹介するレモネードには、はちみつを使用しています。

はちみつは、生後 1 歳以上から。教室では 2 歳以上からをおすすめしています。



レモンの蜂蜜漬け

◆材料

国産レモン…1 個

はちみつ…大さじ 2

※この割合で何個でも作れます。

※きんかん、ゆずなどでもできますよ。

◆作り方

1. レモンをよく洗って薄いいちょう切りにし、瓶に入れます。
2. 瓶のレモンの上からはちみつをかけます。時間をおくと、はちみつレモン果汁ができます。

やさしいレモネード

◆作り方

1. コップに小さじ 2 のはちみつレモン果汁を入れ、
1 カップの水を加えてよく混ぜます。

※すっぱくなく、お子さんにも大丈夫。



ワクワク流レモネード

◆材料

国産レモン…1 個

はちみつ…小さじ 2

水またはお湯…250 cc

◆作り方 ※すっぱいですが、効果てき面です！

1. レモンをよく洗って半分に切り、フォークを使って果汁をしぼります。
2. コップに入れて、はちみつを加えてよく混ぜます。
3. 水またはお湯を注いででき上がりです。

レモネードの効果

※はちみつは、生後 1 歳以上から。教室では 2 歳以上からとお伝えしています。

◆便利なレモネード

仕込んでおけば何かと便利な一品です。

風邪のひきかけにはお湯でといて、温かくして飲むのがおすすめです。

お子さんとたのしんで作ってくださいね。

レモンのすっぱさとはちみつで、とても美味しい飲み物ですよ。

◆レモネードの効果

はちみつとレモンは風邪かなと思った時に飲むと効果はてき面です。

ビタミン C には疲労回復効果があります。

レモンに含まれるクエン酸は疲労の原因となる乳酸の生成を抑え、エネルギーを効率よく作れるよう促してくれます。

また、リモネンはレモンに含まれるファイトケミカルです。

柑橘系フルーツの皮に含まれる香りの成分で、リラクゼーション効果があると言われています。

ペクチン、食物繊維も含んでいます。

旬の野菜レシピ°



今月の旬野菜のご紹介 ピーマン



ピーマンは唐辛子の仲間です。

独特の香りには血液をサラサラにする成分が含まれます。

形がかわいらしい、こどもピーマンという品種もあります。

ビタミン C も豊富で免疫力を高めるカロテンも含みます。

ワタの部分にも栄養が豊富に含まれています。

選び方のポイント

- ◆ヘタの切り口が新鮮
- ◆肉厚でツヤのあるもの
- ◆ヘタの角の数が多いほど、よく育った証拠で、甘みが強い

保存方法

水分が多いので、水気をよくふき取ってビニール袋にいれて冷蔵庫で保存します。

傷んでいたり、変色しているものは取り除きましょう。一緒に入れると他のものに移ってしまいます。

◆丸のまま（4～5 日ほど目安）：水気をしっかりふき、ビニール袋にいれて冷蔵庫で保存。

◆使いかけ（2～3 日ほど目安）：カットしたら傷みやすいヘタとワタを外して、

ラップでくるんで冷蔵庫で保存。

保存期間が長いと、味や色味も落ちてしまいます！新鮮なうちにいただきましょう！



ピーマンを使った簡単レシピのご紹介

ピーマンと言えば、ボリュームたっぷりの肉詰めや相性のよい味噌炒めもありますね。

今回はワクワク流のピーマンのファルシ（中をくり抜き、詰め物をした料理のこと）をご紹介します。

独特の香りや苦みは加熱するとやわらぎますよ。

ピーマンとパプリカのサラダ



◆材料/3～4 人分

ピーマン…100g（約 2 個）

パプリカ…60g（約 1/2 個）

ミニトマト…4 個

オリーブオイル…小さじ 1 と 1/2

レモン汁…小さじ 1

塩こしょう…少々

◆作り方

1. ピーマンを縦に千切りにし、塩もみします。（長い場合は 4～5 cmほどの長さに切ります）

パプリカは縦に幅 1 cmほどに切ったものを、さらに縦斜め半分に切ります。（スティック状）

ミニトマトも半分に切ります。

2. ピーマンの水気を押して軽く絞り、オリーブオイル、レモン汁、塩こしょうで味を調えて完成です。

丸ごと食べるピーマン



◆材料

ピーマン…3～4 個

しょうゆ…大さじ 1

しょうが…5g

(お好みで増やしてください)

◆作り方

1. フライパンに 1 cmほどの水を張り、沸騰したらピーマンを入れてフタをします。
2. 中火でふつふつ 5 分ほど蒸し煮にします。(途中で上下を返します)
3. すりおろしたしょうがとしょうゆと混ぜ、ピーマンにかけて完成です。

中のタネの部分も丸ごと食べられます。

※ピーマンの調理方法

ワタの部分にも栄養が豊富に含まれています。

中のタネやワタの部分も食べたいので、

丸のまま、切らずに蒸し煮で調理をしています。

丸のまま調理することで、中も蒸され、より食べやすくなります。

食べる前にお好みで半分に切ってお召し上がりください。

ピーマンのファルシ



◆材料/2 人分

ピーマン…2 個

玉ねぎ…100g

炊いたごはん…50g

ミニトマト…4 個

油…適量

塩…少々

カレー粉…小さじ 1/2～小さじ 1（お好みで）

※彩りと甘みにとうもろこしを加えても♪

◆作り方

1. ピーマンを横半分に切ります。上下を切り落とし、中のタネやワタを取ります。

ヘタ以外の種やワタの部分はみじん切りにします。

玉ねぎは 5 mm幅に薄切りにし、ミニトマトは 1/4 に切ります。

ごはんはボウルに入れておきます。

2. フライパンに油を熱し、玉ねぎを弱～中火で炒めます。

少ししんなりしてきたら、刻んだピーマンのタネやワタ、ミニトマト、カレー粉、塩を加えます。

トマトが崩れるくらいを目安に炒めます。

3. ごはんが入ったボウルに 2 を加えて混ぜます。味を見て、お好みで味を調えます。

4. ピーマンに 3 を詰め、油を熱したフライパンに並べ、弱火でフタをして焼きます。

片面 3 分を目安に両面を焼き、ピーマンがしんなりしたら完成です。

私を振り返るワーク



今月のテーマは、「ねばならないを発見し、手放すワーク。」です。

「ねばならない」は自分へのブロックなのではないでしょうか？

たのしくない時、「たのしくない」をしているのは誰でもない自分。

「ねばならない」は「たのしくない」ループの入り口。

自分で見つけて自分で苦しみ、そこに居ることになっている。

「こうなのだからきっとうに違いない・・・」

ここからはじまる妄想！

「決まっているのだからこうするしかない！」

ここからはじまるなぞの決断・・・！

はたから読んでみるとわかりますよね。

ああこれは「無用な思い込み」では・・・と。

教室でもよくお話していますが、世の中は、こうしなければならないなんてない、自由で流動的な世界。

自由すぎて動けない方のための枠が一応あるというか。

誰かが親切で作っておいた！くらいのものだと思います。

案外「絶対に！」と、決まっていることって、とっても少ないのではないのでしょうか。

また、その「ねばならない」の起因が「過去の出来事」や、「未来への心配」に繋がっていることもよくあります。

こちらも教室でもよくお話していますが、「現在」について考えるだけで、本来は十分満ち足りるはずなのです。

もちろん過去を味わうことも悪くないですけど。

(味わうなら、よい思い出を味わってくださいね。)

もちろん約束や期日など、「ねばならない」ものもあります。

それは守った方がよいことです。

無用なものとの区別をしっかりしていきましょうね。

では、ワークをはじめていきますね。

「ねばならない発見！手放しワーク。」

仕事、育児、家事、私、その他、それぞれ「ねばならない」「こうしなきゃと焦ること」

「こうあるべきと思っていること」を書き出してみましょう。

仕事	
育児	
家事	
私	
その他 ()	

この中で、未来や過去に起因しているものはどれですか？

この中で今考える必要があることはどれですか？

その事について「ねばならない」ではない考えもあるとすると
どのように考えることができますか？

書いてみていかがでしたか？感じたことをそのまま書いてみましょう。

「ねばならない」は、いかにして枠の中にはまっているか、に気付くことで、外していくことができます。

少し調子が悪いと気が付いた時は、知覚の外に出る動きを大事にしてみるとよいと思います。

つまりはいつもと違う行動をすることで、いつもと違う考えを産む感じですね。

いつもと違うところに行ってみる。

普段読まない本を読む。

いつもひとりであるなら誰かに会う。

いつも誰かというならひとりである。

何かのきっかけで枠を見つけられるとよいと思います。

見つけられるということはその枠の外にいるということ、解決まではあとちょっとです。

「ねばならない」を外すことはそこまで難しいことではないはず。

取り組んでみてくださいね。

おたのしみいただけたでしょうか？
最後までお読みいただきありがとうございます。
来月のお届けもたのしみにしていってくださいね。

...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※

毎日のごはんから私のしあわせを見つける。
オーガニック料理教室ワクワクワーク

...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※...※

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp>

★Facebook

<https://www.facebook.com/wakuwakuwork>

★Instagram

<https://www.instagram.com/wakuwakuwork/?hl=ja>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。



◆オーガニック料理教室ワクワクワーク講師養成講座

★ホームページ

<https://wakuwakuwork.jp/school/>

★LINE 公式アカウント

下記のQRコードよりお友達登録してくださいね。

