

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

- 10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 : 「衣替え」について
- 大切にしたい今月の行事食 : 神嘗祭 秋の収穫を感謝しよう!
- 子どもと楽しむ行事食 : 神無月を考える。 / ワクワク流行楽弁当
- お手伝いレシピとコラム : ハロウィンを楽しもう!
- 旬の野菜レシピ : チンゲン菜の簡単レシピ
- 私を振り返るワーク : 死ぬまでにしたいことリストを作る

さて次のページから早速はじめていきますね。

10月について

旧暦の10月は…「^{かなづき}神無月」

この時期になると日本全国の八百万の^{やおよろず}神様が、出雲大社へ集まり会議をするそうです。

「神様の月」、「神様を祭る月」、「神様がいなくなる月」などから「神無月」になったと言われています。

他には雷が鳴らない「^{かみなしづき}雷無月」、新米などでお酒を造る「^{かみなしづき}醸成月」から転じたとも言われています。

今月の^{にじゅうしせっき}二十四節気と^{しちじゅうにこう}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。

かんろ

寒露(10月8日～22日頃)

二十四節気の17目の節気。秋分を過ぎ、秋も深まり、露も冷たい空気に触れるようになるころ。

◆七十二候では・・・

初候：鴻雁来「こうがん きたる」

冬を越すために、北から雁が日本へ訪れる頃。

次候：菊花開「きくのはな ひらく」

「百花の王」とも言われる、菊の花が咲き誇る。旧暦の9月9日には重陽の節句も行われます。

末候：蟋蟀在戸「きりぎりす とにあり」

家の外から聞こえる虫の音色に季節の変わり目を感じます。

しもふり

霜降(10月23日～11月6日頃)

冬の訪れを感じるほどに寒さも増し、霜が降り始める頃。

◆七十二候では・・・

初候：霜始降「しも はじめて ふる」

明け方の冷え込みも増し、朝露が霜に変わる頃。

サクサクとした霜の感触はこの時期ならではですね。

次候：雲時施「こさめ ときどき ふる」

この時期に訪れる通り雨。少しずつ落ちていく木の葉と共に冬の気配を感じる雨です。

末候：楓葉黄「もみじ つた きはむ」

木の葉が色づき、得も言われぬ美しさをたのしむことができるころ。

この瞬間をたのしみましょう。

知っておきたい季節のこと

「衣替え」について

「衣替え」について

6月1日と10月1日は「衣替えの日」です。

平安時代に中国から衣替えの習慣が伝わり、季節の変わり目に合わせて衣替えをするようになりました。

年に2回、行われていた風習ですが、江戸の武家社会では年に4回、衣替えを行っていたそうです。

明治維新後、新暦の採用と共に、現在の6月と10月の衣替えが行われるようになりました。

季節の変化と共に、気候も変わっていきます。

新しい季節を気持ちよく過ごすためにも、心地の良い素材、過ごしやすい衣服も用意したいですね。

新しいものでなくても、今まで大切に着ていたものを、晴れた日に、風に当ててあげる。

そうすると、なんだか洋服も喜んでるように感じられますね。

衣替えとともに、自分の荷物を見直すいいキッカケにしてみتهはいかがでしょう。

すっきりとした気持ちで新しい季節を迎えられそうですね。

大切にしたい・実践できる！

今月の行事食

神嘗祭 秋の収穫を感謝しよう！

神嘗祭かんなめさいとは、毎年 10 月 15～17 日にかけて伊勢神宮で行われる宮中祭祀きゅうちゅうさいしの一つです。

（宮中祭祀とは、天皇陛下が日本と国民の安寧と繁栄を願い、祈り、祀まつることです。）

神嘗とは、神様を食べ物でもてなす、という意味です。

この年に収穫できたお米＝初穂はつほを、伊勢神宮の天照大御神さまにお供えし、五穀豊穰を感謝します。

神嘗祭は、宮中で行われる祭祀の為、一般的な行事ではありません。

この頃は、恵みの秋を実感できる時期です。

日本各地では収穫祭や、現在では収穫イベントなども行われていますね。

日本では早いところでは、8 月頃より、お米の収穫も行われています。

新米が食べられるようになる頃。

新米をご先祖様にお供えしたり、秋の実りを一口ごとに噛みしめて味わうのによい日かもしれませんね。

子どもと楽しむ行事食

今月は、「行楽弁当を考える。」です。



なんだかすっかり秋めいてきましたね。

さて、行楽弁当と聞いて何を思い浮かべますか。

運動会の時のお弁当？ 遠足の時のお弁当？

いつもとはちょっと違う気分で、たのしみですね。

蓋を開ける時のワクワク感がたのしいお弁当。

いつもよりおいしく感じるのはなぜでしょう。

「行楽弁当」の意味

◆行楽とは

山や野原に行って遊びたのしむこと。

昔から、自然に寄り添って季節ごとにたのしんでいたのですね。

◆秋の行楽の言葉

秋野駈・・・あきのがけ・・・紅葉を背景にした行楽

秋遊・・・あきあそび

秋の山遊・・・あきのやまあそび

松茸狩・・・まつたけがり

紅葉狩り・・・もみじがり・・・草花を眺めたりする意味。

こんなにたくさん、行楽の言葉がありました。

自然を愛で、季節をたのしんでいる昔の人たちの情景が浮かびますね。

◆昔からあった「お弁当」。

はるか昔、干したお米を持ち歩いて旅をしたそう。

また江戸時代は贅沢なお弁当箱が一つの娯楽にまでなったそうです。

「神無月」に食べたい行楽弁当

◆行楽弁当とは

沢山のおかずが入ったお弁当。

自然の中みんなと一緒にいただく格別なお弁当。

◆行楽弁当を作るときの心がけ

- ・ 外で持ち歩く時間が長いので、中身が崩れないようにきちんと詰めること。
- ・ おかずは冷めてから詰めること。
- ・ 食べやすい大きさにすること。
- ・ 彩りをいつもより意識すること。
- ・ おもてなしの気持ちを忘れずに。

海苔巻き、いなりずし、いつものおかずをお重に詰めるだけで、あら、おいしそう！

さあ、どこへ出かけましょうか。

神無月におすすめの行楽弁当レシピ

◆ワクワク流行楽弁当には、いつもの簡単で滋養あるおかずを作ってたのしく詰めましょう。

ひとつずつは普段のおかずでも、お重に詰めると少しよそ行きに。

おにぎりが一番ですね。



車麩のフライ



◆材料/4 人分

車麩…4 枚（1 人 1 枚）

●A

〔 昆布…少々
水…300 cc
しょうゆ…小さじ 2
みりん…小さじ 2
米粉…大さじ 2 弱
塩…少々
パン粉、油…各適量

◆作り方

1. 鍋に A を入れて車麩を乾燥したまま加え、中火にかけます。

途中で上下を返して汁けがなくなるまで煮詰め、火からおろして粗熱をとります。
2. 米粉と塩を混ぜ、半分に切った車麩にふりかけてなじませ、パン粉をまぶします。
3. フライパンに油をひいて 2 の車麩の両面を焼きます。

にんじんのナムル

◆材料

にんじん…適量
塩…少々

ごま油…少々
白ごま…少々

◆作り方

1. にんじんは千切りにし、塩をふってしばらくおきます。
2. ボウルににんじんを軽く絞って入れ、ごま油と白ごまを加えて和えます。

鮭のごま焼き



◆材料/2 人分

生鮭…2 切れ

塩、米粉…各少々

白いりごま、黒いりごま…各適量

油…大さじ 1

◆作り方

1. 生鮭は皮を取って 1 切れを 3 つに切り、塩をふります。
2. 1 の片面に米粉をまぶし、半量ずつ白ごまと黒ごまをしっかり押しつけます。
3. フライパンに油を熱し、ごまをつけた面を下にして入れます。
1～2 分動かさずに焼き、裏返して 1 分ほど焼きます。

大豆と昆布の煮物

◆材料

ゆでた大豆…大さじ3～4

しょうゆ…大さじ1

昆布…5cm

みりん…大さじ1

水…200cc

きび糖…小さじ2

◆作り方

1. 昆布を5mm角に切っておきます。
2. 鍋に大豆、切った昆布、水、しょうゆ、みりん、きび糖を入れて中火で煮詰めます。

エリンギのんにく炒め



◆材料

エリンギ…2本

にんにく…1かけ

塩…少々

オリーブオイル…適量

◆作り方

1. エリンギは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにします。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火にかけます。

にんにくの香りが出てきたら、エリンギを入れて炒めます。塩をふって出来上がりです。

かぼちゃの茶巾

◆材料

蒸し煮かぼちゃ…70g

レーズン…5g

◆作り方

1. 蒸し煮かぼちゃは皮を半分ぐらい取り除いてボウルに入れ、フォークでつぶします。
2. レーズンはお湯で洗って水けをとり、1のかぼちゃと混ぜます。
3. ラップを10cmほど切り、真ん中に2を乗せて包み、ぎゅっとねじります。

※シナモン、またはカレー粉を少々入れてもよいでしょう。

こんにゃくの炒り煮



◆材料

こんにゃく…1/2 枚

みりん…小さじ 2

しょうゆ…小さじ 2

かつお節…少々

水…100 cc

◆作り方

1. こんにゃくは塩をもみ込んで洗い、下ゆでします。
2. できれば、両面に細かく均等に切り込みを入れ、サイコロ状に切ります。
3. 鍋にこんにゃくを入れてから中火にかけ、菜箸で転がしながら水分を飛ばします。

調味料と水を入れて煮詰め、最後にかつお節をからめます。

その他おかず

- ・里いもの蒸したもの
- ・ブロッコリー



お手伝いレシピとコラム

今回のテーマは、「ハロウィンをたのしもう！ワクワク流ハロウィン。」です。

いつ頃からでしょうか？ハロウィンがこんなにメジャーなイベントになったのは・・・！

少なくとも小さな時は知らないイベントでした。皆さんはいかがですか？

今回お届けするのは、かぼちゃの米粉おやき。簡単にできるおやつです。

ハロウィンに乗っかるのは何か…という方も。(笑) せっかくならたのしんで。

お子さんと一緒に作ってみてくださいね。



かぼちゃの米粉おやき



◆材料

かぼちゃ…150 g（約 8 分の 1 個）

●A

米粉…大さじ 2
メープルシロップ…小さじ 1(なしでも可)
水…大さじ 1

油…少々

◆作り方

1. かぼちゃを蒸して皮を除き、ボウルに入れてフォークなどでつぶします。
(皮は飾り用にとっておきます。)
2. 1 のボウルに A を加えて混ぜ、3 等分して楕円形に成形します。
3. フライパンに油を引いて中火にかけ、2 を並べ入れます。
1 分半くらいずつ表裏両面を焼いて、包丁でかぼちゃの形にカットします。
4. とっておいた皮を包丁でカットして目と口を作り、3 に飾って完成です！

※さつまいもでもできます。常備菜として仕込んだものから使うと楽ですね。

※皮はクッキーの型を使って色々な形に抜くことができます。遊んでみてくださいね。

※小さく作って、手づかみ離乳食にもおすすめです。

かぼちゃの知識

◆かぼちゃの言い伝え

昔から、冬至の日にかぼちゃを食べると、

風邪にかからないとか、福がくるなどといわれてきました。

冬至の日は他にも「ん」のつくものがよいとされていますね。(かぼちゃ=なんきん)

◆貯蔵できる野菜

かぼちゃの収穫は夏ですが、貯蔵がよくききます。

先人は太陽の恵みをたっぷり受けて完熟したかぼちゃを冬至まで保存し、

緑黄色野菜の少ない冬場に備えました。

◆栄養もたっぷりの嬉しい野菜

濃い黄色の果肉のかぼちゃはβ-カロテンを豊富に含みます。

ビタミンの抗酸化トリオ、ビタミン A、C、E を豊富に含んでいます。

また、ビタミン E の含有量は野菜と果物の中では 1 番！ビタミン C もたっぷりです。

小さなお子さんにとっては抵抗なく食べやすい貴重な食材ですね。

旬の野菜レシピ

今月の旬野菜のご紹介 チンゲン菜



チンゲン菜は結球しない白菜の仲間です。

主な栄養成分はカロテンやビタミン C、ビタミン E。

これらは免疫力アップや抗酸化作用が期待されます。

カルシウムや鉄などのミネラルも含まれています。

煮崩れもしないので調理のしやすいお野菜です。

選び方のポイント

- ◆切り口が新鮮なもの
- ◆葉が幅広で淡い色のもの
- ◆茎の下が短くツヤがあり、肉厚なもの

保存方法

乾燥に弱い野菜です。

葉っぱを直接濡らすと傷んでしまうので、スプレーなどで軽く湿らせた新聞紙などで包み、ビニール袋などに入れて冷蔵保存します。可能ならば冷蔵庫に立てて保存してあげましょう。

◆上記の保存方法で 2～3 日が目安です。

乾燥にも弱いため保存期間が長いと、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！



チンゲン菜を使った簡単レシピのご紹介

チンゲン菜はアクも少なく、調理がしやすく、炒め物、スープなど様々な料理に登場する使い勝手の良い野菜です。

今回は小麦・牛乳不使用のワクワク流簡単ホワイトソースを使ったクリーム煮もご紹介しています！

チンゲン菜のナムル



◆材料/2 人分

チンゲン菜…1 株（150g ほど）

ごま油…小さじ 1 弱

塩…少々

白ごま…小さじ 1 弱

◆作り方

1. チンゲン菜をゆで、食べやすい大きさにザク切りにします。
2. ボウルにチンゲン菜と調味料を入れてもみこみ、2～3 分ほど置きます。
3. 味がなじんだら、お皿に盛り付け、トッピングにさらに白ごまをかけて完成です。

【チンゲン菜のゆで方】

1. 縦に 8 等分ほどにカットします。芯の部分は縦に切り込みを入れておきます。
2. よく沸騰したお湯に、葉っぱの部分を手に持ち、根元の部分を先に入れます。
30～40 秒ほどして、下に押すと少しクタクとした感じになったら手を離し、葉っぱもゆでます。
3. 葉っぱの色が鮮やかになったら取り出して、中の熱を取り除くように流水にさらします。

※少し硬めです。ゆで加減はお好みで調整してくださいね。

チンゲン菜のクリーム煮



◆材料/3～4 人分

チンゲン菜…1 株（150g ほど）

えのき…1/2 袋（100g ほど）

豆乳…200 cc

米粉…大さじ 1

にんにく…1 かけ（5g ほど）

塩…ふたつまみ

オリーブオイル…適量

（お好みで黒胡椒）

◆作り方

1. チンゲン菜をゆでます。
2. 米粉と豆乳と塩を混ぜておきます。ここににんにくのすりおろしを加えます。
えのきは石づきを落とし 1/2 にカットします。
3. フライパンに油をしき、えのきを強火でさっと炒めます。
しんなりしたら弱火にして、2 の米粉と豆乳のソースを加えて全体をなじませます。
4. 3 にゆでたチンゲン菜を絡めて、塩やお好みで黒胡椒を加え、味を調え完成です。

チンゲン菜の豆腐梅餡かけ



◆材料/4 人分

チンゲン菜…1 株（150g ほど）

玉ねぎ…1/2 個（100g ほど）

豆腐…120 g ほど（絹、木綿どちらでも）

梅干し…1 個

水…300 cc

片栗粉…小さじ 2

塩…ふたつまみ

（※塩の量は梅干しの塩分量で調整）

（※お好みでしょうゆ）

◆作り方

1. チンゲン菜をゆでて、食べやすい大きさにザク切りにします。

玉ねぎは輪切りの半月で 1 cm 幅のスライス、梅干しは種を取り除き、果肉の部分を刻みます。

2. フライパンに水、玉ねぎ、梅干しを入れ、さらに豆腐を手でちぎりながら加えます。

フタをして 3～5 分ほど中火にかけます。

3. 玉ねぎに火が通ったら火を止めて、塩と水溶き片栗粉（分量外の少量の水で溶く）を加え、

弱火にかけてとろみを出します。

とろみがついたら粉くさを消すために、一度沸騰させます。

4. チンゲン菜を加え、塩やしょうゆで味を調えて完成です。

私を振り返るワーク

今月のテーマは、「死ぬまでにしたいことリストを作る。」です。

今回のテーマは大きく見えるでしょうか？

「死ぬまでにしたい。」と考えると、長いスパンで考えがちかと思いますが、
今回のワークは、長さや先を思うのではなく、「濃度や本気度」を思ってください！

と、いいますのも、皆さまも長く生きていれば体験されていると思いますが、
誰もが長生き大往生とも限らない、順番通りとも限らないからです。

死ぬまでにしたいこと＝本気で叶えたいこと。早めにやり終えたいこと。なのではないかと
思っています。

ぜひとも壮大なことを思い描きつつも、現実のものとしていきたいですね！

では、ワークをはじめていきますね。

「死ぬまでにしたいことリスト。」

仕事、育児、家事、私、家族、旅、その他について

それぞれ「死ぬまでにしたいこと」、「叶えたいこと」、「死ぬまでに体験したいこと」を書いてみましょう。

仕事	
育児	
家事	
私	
家族	
旅	
その他 ()	

この中で、比較的すぐにできそうなことを3つ選んでください。

その3つはいつまでにできそうだと思いますか？

この中で、時間がかかっても叶えたいことを1つ選んでください。

その1つのために今できることを書いてみましょう。

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。

「死ぬまでにしたいことリスト」どんなものになりましたか？

それぞれの夢が埋め込まれたウキウキできるものとなっていて、次の一歩が明確となっているといいなと思います。

本気の夢は毎日真剣に追うぐらいでないと叶わない。

自分の全てを燃焼していけるようなものを見つけていただけたらと思います。

[illegible]

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>

★インスタグラム

<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

<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。

