

お月見雑煮



材料 (4人分)

里芋	8個
米粉	200g
熱湯	250cc
だし汁 (かつお、昆布)	600cc
白みそ	大さじ2
青ねぎ	少々

1人分栄養価

エネルギー	213kcal	炭水化物	45.4g
たんぱく質	4.3g	カルシウム	13mg
脂質	0.8g	塩分	0.6g

作り方

- ① 里芋は皮をむき、ゆでる。
- ② 米粉は熱湯で耳たぶくらいの硬さに練り、小餅の大きさに丸めてだんごを作る。
- ③ ②を熱湯に入れ、浮き上がったらずるに上げる。
- ④ だし汁に白みそを入れ、里芋とだんごを入れて煮込む。青ねぎを散らす。
- ⑤ 里芋とだんごを汁から取り出し、別々に盛りつける。

食育ばなし

〈里芋〉

この時期まだまだ小さいけれど収穫されたばかりの里芋を神に供えることから、十五夜の月を特に芋名月(いもめいげつ)と言う地域もあります。

〈料理のこと〉

お月見の晩には、お月見どろぼうといって、供であるおだんごを食べさせてもらいに近所の家を訪問。誰にも見つからずにこっそりおだんごを食べることができれば「いいことがある」と伝えられ、お月見の晩にはどこの家も出入り自由。子どもがおだんごを取りやすいように縁側におだんごをお供えた。

