

日本文化は自然や季節と寄り添うことで育まれてきました。忘れがちな「旬」の味わいをお届けします。

◆七夕祭りのそうめん

七夕の行事食として、五色の糸になぞらえて「五色そうめん・ご馳走麺」で召し上がれ。

〈材料／4人分〉

そうめん	4束
卵	1個
ムキエビ	4～8尾
スマキ（カマボコ）	適宜
干しシイタケ	4枚
キュウリ	1本
青ジソ	2～3枚
ミニトマト	2個
細青ネギ	4～5本
ショウガ	1片
ミョウガ	1本
〈かけ汁〉	
削り節のだし汁	2カップ
みりん	100cc
醤油	100cc
塩	小さじ1/4

〈作り方〉

- ①かけ汁は、削り節のだし汁に、みりん・醤油・塩を加えて火にかけ、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ②鍋に湯をたっぷり沸かし、そうめんを茹でる。冷水でよくもみ洗いし、ザルにあげて冷やす。
- ③卵を溶いて、塩と砂糖を少々加え、薄焼き卵を作る。千切りにし、錦糸卵にする。
- ④ムキエビはサッとゆでて、2枚に切る。
- ⑤スマキ（カマボコ）は薄切りにする。
- ⑥水で戻した干しシイタケを薄切りにし、鍋に入れて、戻し汁をひたひたに入れる。砂糖小2・醤油大1を加えて煮る。
- ⑦キュウリは薄切りにし、繊維切りにした青ジソと合わせて、塩もみする。
- ⑧ミニトマトはくし形に薄めに切る。
- ⑨細青ネギは小口切り、ショウガとミョウガは繊維切りにする。
- ⑩丼ぶりにそうめんを盛り、③～⑨をそれぞれのせて、冷やした①のかけ汁をかける。

提供：FLAネットワーク協会

一般社団法人FLAネットワーク協会では、食生活アドバイザー[®]検定を通して、正しい食事を生活とともに提案し、適切な助言や指導ができる食生活の専門家を育成しています。また、様々な面で優れている和食の見直しと普及にも力を注いでいます。お問い合わせは▶TEL 0120-86-3593

七夕祭りのそうめん



七夕は、笹飾りとお供え物をして、夜空の星に祈りを捧げる日で、昔は「シチセキ」と呼ばれた五節句の一つです。

日本の「七夕」は、中国の伝説と日本の伝説が合わさり誕生したと言われています。7月7日の夜に、天の川の兩岸にある織姫星と牽牛星が、この日だけ「カササギ」の橋渡しによって逢えるという有名な中国の星伝説。五色の短冊に歌や字を書いて飾りつけ、書道や裁縫の上達を願う中国伝来の乞巧奠^{きっこうでん}の行事。そして日本古来の、水辺で機を織りながら神様を迎える棚機女^{たなはため}の伝説。その3つが結びついて、宮中で行われたことが始まりとされています。

「♪笹の葉サラサラ 軒端に揺れる」笹は昔から邪気を払う効果があると考えられていました。七夕は、先祖の霊を迎えるお盆の前に、けがれを祓っておく意味もあつての笹飾りなのです。現在でも各地で、七夕に使った笹竹やお供えを川や海へ流し身を清めています。

「♪五色の短冊」の五色は、陰陽五行説の赤・黄・白・青・黒の五色に由来。幼い頃祖母と、松山名物の五色そうめんを食べた際、「機織りの五色の糸のことよ…」と話してくれたことを思い出します。

一年のうちで、最も天の川が美しく映えるこの時季に、そうめんを食べながら、夏の夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。