

神無月の栗ごはん



◆栗ごはん

〈材料／4～5人分〉

精白米…………… 3合
 むき栗…………… 15～20個
 銀杏（ぎんなん水煮）…… 1袋（50g）
 茹で枝豆…………… 適宜
 ユズの皮（繊維切り）…………… 少々
 自然塩…………… 小1+2/3
 （味付けは塩だけを使用するので、にがりが含まれたままの自然の食塩を使いたい）

〈作り方〉

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②栗の皮をむく。1/2～1/3に切り、水に浸しておく。（栗は軽く茹でた後、一度冷凍し、半解凍した状態でむくと、キレイにむけます）
- ③炊飯器に米を入れ、3合の目盛まで水を入れて、30分ほど浸水させる。
- ④分量の食塩を入れてよく混ぜ、②の栗と銀杏を一緒に炊飯器に加え入れて炊く。
- ⑤炊き上がった栗ごはんは、サヤから出した茹で枝豆とユズの皮を適当に散らす。

*栗ごはんとくれば、お勧めのおかずはサンマの塩焼き。おろし大根とスダチを添えてどうぞ。



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

「神無月」は、日本中の神様が出雲へ参集され、文字通りお宮から神がいなくなるというこ
 とで、こう呼ばれています。逆にその神様が集まる出雲では「神在月」と呼ばれるのです。
 秋の夜空は空気も澄んで、月はひと際美しい輝きを放ちます。十五夜が中国から伝わった
 行事であるのに対して、「十三夜」は「満月でなく少し欠けているのが趣き深い」という日本
 人独自の感性で、旧暦の9月13日の夜にお供え物をして月を楽しむ習慣。「豆の名月」、「栗の
 名月」とも呼ばれているとか……。

秋色が深まる10月は、さまざまな農作物が収穫され、新米、芋、根菜、きのこ類、果物、
 種実類とまさに実りの季節です。

「りんごが赤くなる」と、医者は青くなる」とか「天高く馬肥える秋」「食欲の秋」などと言
 われています。稲やかな天候の日が多い日本の秋は昔から、「スポーツの秋」「行楽の秋」と
 も言われ、人々が活動的になる季節です。

旬の食材を体に摂り入れることは、自ずとその時季の体のトラブルを防ぐことにつながりま
 す。栗をご飯に炊き込み、自然の恵みに感謝しながら秋を堪能しましょう。