



我が家の行事食

～11月～

和ごはん月間・和食の日



和ごはん月間について

農林水産省が官民協働で進めている「Let's!和ごはんプロジェクト」(注)では、毎年11月24日の「和食の日」を含む11月を「和ごはん月間」と定め、プロジェクトメンバー企業・団体によるイベントを開催するなど集中的な活動を実施しています。

(注)「Let's!和ごはんプロジェクト」

ユネスコ無形文化遺産登録5周年にあたる平成30年6月に、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化の保護・継承につなげる活動(企業等の新たな商品開発等)を展開・促進するために農林水産省が立ち上げた官民協働のプロジェクト。

和食の日について

(一社)和食文化国民会議が、日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人一人が和食文化についての認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるよう、11月24日(いいにほんしょく)を「和食の日」として制定しました。

秋の収穫を祝う行事食

霧島の秋の収穫を祝う「^{ほぜ}豊祭料理」に欠かせないのが「芋こんにゃく」と「甘酒」です。
「^{ほぜ}豊祭」とは、豊作や家内安全を祈願する地元(鹿児島)の祭りのことです。

芋こんにゃく

今では栽培される事も少なくなったこんにゃく芋ですが、11月頃の生芋で作るこんにゃくは強い弾力と独特の風味で格別の味わいです。

芋をすりおろし、^{あく}灰汁を混ぜ小判型に成形し茹でて作ります。





芋こんにゃくレシピ（6個分 作りやすい分量）

コンニャク芋	300	ショウガ	適宜
灰汁(市販)	100cc	濃口醤油	適宜
水	200cc		

以下 ～ の工程は必ずゴム手袋をして行うこと。素手で調理すると、芋に含まれる成分（シュウ酸カルシウム）の影響で皮膚のかぶれや痛みを引き起こす場合があります。

こんにゃく芋はたわしでこすり洗いをして、土を落とす。芽をとり、皮をむく。
を
おろし金で細かくおろす（力を入れすぎず、丁寧におろす）。
灰汁と水を合わせ、 に少しずつ加えながら混ぜる。
全体がまとまったら、5分ほど休ませる。
を6等分し、ボール状に丸め、2cmくらいの厚さにし、沸騰したたっぷりの湯に入れる。常に沸騰が続く状態で、水をつぎ足しながら40分ほど茹で、冷水にとる。
薄く切って、すりおろしたショウガを添え、醤油で食す。



意識を集中させて作ることが大切「こんにゃくを作るときはおしゃべりしない」

丁寧すりおろすのがコツで、話さず意識を集中させて作る大切さを、霧島の高齢女性に教わりました。



調理のメモ

芋を茹でてからつぶし、灰汁を混ぜ成形し再度茹でる方法もあります。

甘酒

甘酒はうるち米やもち米でお粥を炊き、米麹を加え発酵させたもので、アルコール分は含まれていません。
甘酒の歴史は古く古墳時代まで遡るほど。
寒い季節に体を温めるだけでなく、暑い時期の食欲がなく夏バテしやすい時の「滋養食」としても飲まれていたようです。





甘酒レシピ（ 作りやすい分量）

もち米	1 合(150)
水	4 カップ(800cc)
乾燥米麹	200g

もち米は洗い、分量の水に 1 ～ 2 時間つけておき、炊飯器で普通に炊く。

が炊き上がったら炊飯器のスイッチを切り、よく混ぜて、温度計を使い60度になったら、バラバラにほぐした乾燥米麹を加えよく混ぜる。

炊飯器を保温モードにし、フタをあけた状態で、清潔な布巾等を濡らしてしっかり絞り、上にかけて 6 ～ 8 時間保温し続ける。

2 ～ 3 時間おきに温度が50～60度になっているか確認し、混ぜる。

濡れ布巾も途中で再度濡らし、絞ってかけ直す。

甘くなり、とろっとした状態になったら、清潔な容器に移し冷蔵庫で保存する。

好みに応じて、お湯等で薄めて飲む。



調理のポイント

炊飯器を利用すると温度管理が簡単で手軽に作ることができます。

ショウガのすりおろしやユズの皮を加えても風味の変化が楽しめます。

会員：NPO法人霧島食育研究会 理事長 千葉しのぶさん（鹿児島県）

^あく灰汁：木などを燃やした灰からとった汁。

^あ灰汁以外に、消石灰（水酸化カルシウム）、炭酸ソーダ（炭酸ナトリウム）を使用する方法もあります。

発行元：地域の和食文化ネットワーク九州事務局

（九州農政局 経営・事業支援部 食品企業課 地域食品・連携班）