

7月

文月(ふみづき)

七夕(7日)…七夕そうめん
土用の丑の日(下旬)
…うなぎ 土用餅

短冊に歌や字を書いて、書道の上達を祈った七夕の行事に因んだ「文披月(ふみひらづき)」が転じたものといわれています。また、穂が見えるようになる頃であることから「穂見月(ほみづき)」が転じたという説もあります。

七夕そうめん

《材料》(4人分)

そうめん …………… 4束

オクラ …………… 4本

みょうが …………… 4個

そうめんつゆ

〔A〕 だし汁 …………… 1カップ
薄口しょうゆ … 大さじ2
みりん …………… 大さじ2
かつお節 …………… 10g

薬味(青ネギ・土生姜…適量)

*後醍醐天皇の時代、宮中における七夕の儀式で、そうめんの原型といわれる「索餅(さくべい)」を供えたという記述があります。やがて、索餅は舌触りのよい素麺へと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったようです。



(写真：健康ひかみ21 ふるさと いきいきレシピ)

《作り方》

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆでる。ゆで上がると、手早く冷水にとり、よくみ洗いをする。
- 2 オクラは塩でよくもみ、熱湯でゆで、星型に切る。みょうがはよく洗い、縦半分に切る。薬味の青ネギは小口切りに、土生姜はおろす。
- 3 鍋に〔A〕の調味料を入れ沸騰させ、かつお節を入れる。火をとめ、かつお節が鍋底に沈殿するまで放置した後、こすと「そうめんつゆ」ができます。
- 4 器にそうめんを涼しげに盛り付け、オクラ・みょうがをのせ、薬味・そうめんつゆを添える。



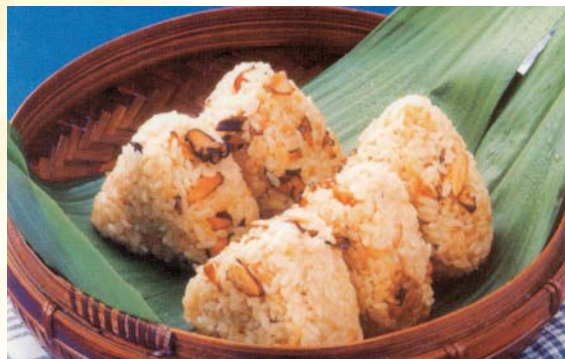
◆七夕

旧暦の7月7日の夜に行われる行事で、月遅れの8月7日に行う地方もあります。中国に古くから伝わる、織姫(こと座ベガ)と彦星(わし座アルタイル)の伝説に基づいた星祭りの説話と日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰と結びついたと言われていました。願い事を短冊に書いて笹竹に吊るす風習があり、本来は6日の夜に短冊をつけた笹竹を軒下に飾り、7日の朝に川に流していました。

8月

葉月(はづき)

お盆(月遅れ)(15日)
精進料理 白玉団子
そうめん 型菓子



(写真：東播磨の旬の食材を生かしたカレンダー)

葉が紅葉して落ちる月「葉落月」から「葉月」といわれるようになったという説がありません。立秋(8月7日頃)は、暦の上では秋の始まりですが、まだまだ暑い日々が続きます。

たこめし

《材料》(6人分)

米	3合
水	3合
酒	大さじ1+1/2
薄口しょうゆ	大さじ1+1/2
みりん	大さじ1+1/2
塩	少々
干しだこの足	大3本
薄口しょうゆ	大さじ1/2

*7~8月の東播磨灘の漁港の近くでは、足を広げた蛸が干されています。干しダコは地域の加工の仕方により違いがあり、足先がクルッと巻いたものと伸びきったものがあります。淡路のたこめしは、生だこを使います。

送り団子

《材料》(4人分)

白玉粉	1/2カップ
もち粉	1/2カップ
水	85 ml
塩	少々
きな粉	

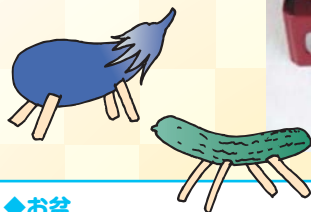
*ご先祖様に水を捧げるため、中央にくぼみを形づくっています。

《たこめしの作り方》

- 1 米は洗ってざるにあげ水気を切り、分量の水につけておく。
- 2 干しだこは軽くあぶり。小さくそぎ切りにし、Aに1~2時間つけ込む。
- 3 1に2と薄口しょうゆを加えて炊きあげる。

《送り団子の作り方》

- 1 白玉粉ともち粉をあわせ、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さになるまでよく練る。直径4cmの棒状に丸めて1.5cmの長さに切り、少し平らに丸めて中央を指で押さえてくぼみを作る。
- 2 1を沸騰した湯の中で5分程度ゆで、きな粉をまぶす。



◆お盆

お盆は精霊会、盂蘭盆会ともいわれ旧暦の7月に行う地域と新暦の8月に行う地域があり、先祖の霊(祖霊)を迎えて供養をするものです。祖霊は家の守り神のようなものであり、お盆の期間中に子孫を迎えられ、もてなされることで、その家に平和をもたらしと言われています。また、農業の節目の季節の祭りという面もあるようです。