

行事食より ～月見膳(十三夜)～

「十三夜（じゅうさんや）」という風習をご存知ですか？満月から少し欠けた月で、十五夜の次に美しい月だそうです。中秋の名月を見たら、十三夜の月を見ないと「方月見（かたつきみ）」といって縁起が悪いとされ、日本で生まれた風習です。今年は10月15日（火）が十三夜でした。

十三夜は、栗や豆がちょうど食べごろになることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。特養いなみでは、栗ご飯や金時豆とさつま芋の甘煮、月に見立てた卵を車麩の中に落とした月見麩煮などを召し上がっていただきました。

旬な食材で季節を感じていただけたら嬉しいです。



～おしながき～

- ・ 栗ご飯
- ・ みつばとゆばのお吸い物
- ・ 月見麩煮
- ・ 金時豆とさつま芋の甘煮
- ・ 春菊とカニかまぼこのごま和え