



秋分の日(中)



みなさんこんにちは。今日は秋分の日のお話です。

秋分の日は、昼と夜の長さがほぼ同じになります。今年は、23日の金曜日です。夏の暑さもこのころまでで、だんだん秋らしくなり、新米や秋の味覚がおいしい季節になります。秋分の日を^{ちゅうにち}中日として20日から26日をお彼岸といいます。お彼岸にはご先祖様を^{うやま}敬い、亡くなった人をしのび、蒸したもち米に小豆やきな粉をまぶして作ったおはぎをお供えして^{くよう}供養します。春は^{ぼたん}牡丹の花のように、秋は^{はぎ}萩の花のように作るので春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼んでいます。

また、^{しょうじんりょうり}精進料理を作ってお供えするところもあります。精進料理は、野菜やいもを中心に作られ、肉や魚、卵を使わない日本料理の一つです。タンパク質は主に大豆や大豆製品からとります。

今日は肉や魚を使っていない献立です。日本で昔から食べられている料理を味わいましょう。