



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。秋分の日を中日^{ちゅうにち}として20日から26日をお彼岸^{うやま}といいますが。お彼岸にはご先祖様を敬い、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^{はぎ}をお供えして供養^{くよう}します。春は牡丹^{ぼたん}の花のように、秋は萩^{はぎ}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、精進料理^{しょうじんりょうり}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。