

十五夜をみんなで楽しもう！

十五夜とは…

別名「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」と呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。
そして、この日は、“1年間のうちで最も明るく美しい満月が見られる日”とされています。中国から日本に広まり、「平安時代」では、貴族が月を眺めながらお酒を飲んだり船の上で詩歌や管弦を楽しんだりしていました。「江戸時代」からは庶民の間で、十五夜の風習が広まりました。
平安時代の貴族とは異なり、稲の収穫が無事できたことへの喜びや、感謝をする日だったそうです。



お月見当日の流れ

1

お供えものを準備する
月見団子やススキを準備して月が見える位置に並べます。



2

月を鑑賞する
部屋の電気を消し、月明かりの中で美しい月を鑑賞します。



3

お供えした団子を食べる
しばらく備えた団子などはしっかり感謝を込めていただきます。



簡単レシピをご紹介します！
簡単にできるのでぜひ作ってみてください！



もちもちさつま芋のお月見団子

<材料（2人～3人分）>

さつま芋：1/2本（150g 前後）
白玉粉：50g 砂糖：10g めるま湯：適量
あんこ、ホイップ（適量）

<作り方>

- ① さつまいもを適当な大きさにし、（ピューラーなどで）皮を剥いて耐熱皿に並べて少量の水をかけ、ふんわりとラップをかけ500Wで4～5分ほど加熱する。
- ② フォークの裏などでペースト状になるまで潰す。
- ③ ボウルに白玉粉、砂糖、潰したさつまいもを入れて、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こねる。
- ④ 直径2cmほどに丸め、沸騰したお湯に入れて茹でる。
- ⑤ 浮かんでからさらに2～3分茹で、氷水に浸して冷やす。器に水気を切り、盛り付け、トッピングをつけて出来上がり。

お月見春巻き

<材料（3個分）>

春巻きの皮：3枚
卵：3個
ベーコン（ハーフ）：6枚
スライスチーズ：1.5枚

<作り方>

- ① 沸騰したお湯に卵を入れて6分茹で、氷水に取り、殻をむく。
- ② ①の卵にチーズ0.5枚とベーコン2枚を巻いて皮で包み、巻き終わりに水溶き片栗粉でとめる。
- ③ 170℃前後の油で揚げ、焦げ目がついたら取り出し、油を軽く落としたら、出来上がり。

令和5年6月作成

西宮市保健所・武庫川女子大学食物栄養科学部4年生