



十三夜



お月見といえば十五夜（中秋の名月）が有名ですが、十三夜と呼ばれるお月見があることをご存じでしょうか。

十五夜の約1か月後に行われることから「後の月（のちのつき）」とも呼ばれます。日本独自の風習として平安時代から親しまれてきました。

実は、十五夜と十三夜は両方を祝うのがよいされています。どちらか一方の月しか見ないことを「片見月（かたみづき）」と言い、縁起が良くないとの言い伝えもあります。

旧暦にならい今年の十五夜は9月25日、十三夜は10月23日です。

季節の収穫物をお供えし、秋の実りに感謝しながら月を愛でる心静かなひとときを過ごしてみませんか。

【十五夜との違い】

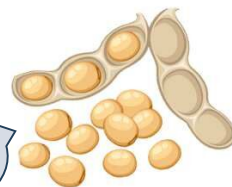
	十三夜	十五夜
月の形	満月から少し欠ける	満月 または満月に近い
別名	栗名月・豆名月 後の月・二夜の月	芋名月
風習	日本独自	中国
お供え物	栗、大豆など	さつま芋など



子孫繁栄
焼き栗、
栗ごはん



無病息災
茹で豆
煮豆



*禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



今月の食材

舞茸



名前の由来 … 諸説あり

- ① 「幻のきのこ」と呼ばれるほど希少価値が高く、見つけた人が舞い上がって喜んだから
- ② ひだ状のカサの形がひらひらと舞うようだから

栄養 … 低エネルギー／健康維持に不可欠

- ◆ カルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けるビタミンDが豊富。
- ◆ 生活習慣病のリスクを低下させるといわれている食物繊維を含む。特に不溶性食物繊維が多い。

保存方法 … 水洗いせずに保管

- ◆ 冷蔵(3～4日)：キッチンペーパーなどに包むか、小房に割いてポリ袋などに入れ、冷蔵庫へ。
- ◆ 冷凍(約1か月)：すぐに使わない場合は、小房に割いてチャック付きポリ袋などで密閉し、冷凍庫へ。解凍せずにそのまま加熱調理するのがポイント！

豚肉と舞茸の炒め物



ピリ辛がお好みの方は、刻んだ鷹の爪を加えるのもおすすめです！

【材料(2人分)】

- ・豚こま肉 100g
- ・舞茸 80g
- ・長ねぎ 10g
- ・バター 5g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・白ごま 小さじ1

合わせ調味料 A:

- 味噌 小さじ1、醤油 小さじ1
- みりん 小さじ2、砂糖 小さじ1
- おろし生姜(チューブ可) 小さじ1

【作り方】

- ① 舞茸は食べやすい大きさにほぐす。長ねぎは幅7～8mmの斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で豚肉を焼く。
- ③ ①を加えて、さらに炒める。
- ④ Aを入れて全体にからめ、バターを加える。
- ⑤ バターが溶けたら軽く混ぜ、器に盛る。
- ⑥ 仕上げに白ごまをまぶして完成。



*禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。