

6月30日は「夏越ごはんの日」 お出かけ先だけでなく、自宅でも手軽に行事食を楽しめる！ 「夏越ごはん」として“初”のデリバリー展開！

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構(以下、米穀機構)では、神事「夏越の祓(なごしのはらえ)」に合わせ、2015年より、行事食として、「夏越ごはん」を提唱しています。

今年は都内の飲食店5店で「夏越ごはん」のデリバリーが初めて展開されます。飲食店での「夏越ごはん」、百貨店やスーパーマーケット等での「夏越ごはん」、ご家庭で作ってみる「夏越ごはん」、さまざまなシーンにあわせた「夏越ごはん」をお楽しみください。

また、年を追うごとに、都内でご協力いただく神社が増えており、各社様にて、ご神饌として雑穀米の配布をいただくほか、「夏越ごはん」のポスター掲出のご協力をいただきます。

コロナ禍の今だからこそ、夏越の祓に「夏越ごはん」で元気をつけていただきたいと願っております。



イメージ

「夏越ごはん」は、その昔、蘇民将来(そみんしょうらい)が素盞鳴尊(すさのおのみこと)を「粟飯」でもてなし、「茅の輪」を疫病除けのしるしとしたという伝承に由来しており、雑穀ごはんの上に夏野菜を使った「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。

初登場！デリバリーで「夏越ごはん」が「おうち」に届く！

今年、都内5店舗でデリバリー対応を行うお店(実施店詳細は2ページで紹介)が初登場します。コロナ禍で外出を控える傾向が高まり、デリバリーの需要が増えています。独自の工夫を施したこだわりの個性派ごはんが続々登場している中、行事食「夏越ごはん」もその仲間に入りました。

「夏越ごはん」のデリバリー時には、「夏越の祓」や「夏越ごはん」について解説したリーフレットも一緒にお届けいたします。おうちで「夏越ごはん」について深く知りながら、食事を楽しみ、一年の後半も元気に過ごせるよう、エネルギーチャージをしてみてください。

2015年より「夏越ごはん」を提供している 京橋「金の独楽」店長 志村崇史さん

これまで毎年6月に店頭で「夏越ごはん」のメニューを展開しており、「今年もこの季節が来ましたね」と常連さんとの会話にのぼることも多くなってきていました。昨年からのコロナ禍で通常営業が難しくなる中、今年は「夏越ごはん」をデリバリーでも提供してみようという運びになりました。多くのお客様に「夏越ごはん」を食べて活力をつけていただきたいと思います。



今年初めて「夏越ごはん」を提供する 溜池山王「蕎麦処グレゴリー」店長・加藤寛隆さん

お店から比較的近い赤坂氷川神社さんで、夏越の祓の日に、参拝者に「夏越ごはん」をふるまわれていると聞いていました。2020年からはコロナの影響で実施できないとのことで、では当店で「夏越ごはん」をメニュー化してみよう！と思い立ちました。食が細くなるこのシーズン、夏野菜を使った当店の「夏越かき揚げ丼」を食べ暑い夏を乗り越えてほしいです。



「夏越ごはん」デリバリー実施店舗

お米 Café MakibaStyle 芝浦店（田町）



本まぐろの上に夏野菜を盛りつけた、さっぱりした夏越ごはん

商 品 名:夏越ごはん～本まぐろとアボカド・つぶ枝豆のカルパッチョサラダ風～
店 頭 価 格:1,090円(税込み) デリバリー販売価格:1,459円(税込み)
販 売 期 間:6月18日(金)～7月21日(水) 11:30～14:30 提供
※テイクアウト可
※日・祝日定休

金の独楽（京橋）



完熟玉ねぎを使用した正統派夏越ごはん

商 品 名:夏越ごはん
商 品 内 容:十六穀米の上にかき揚げをのせた正統派夏越ごはん。かき揚げは、桜海老とゴーヤがポイント。
店 頭 価 格 :550円(税込み) デリバリー販売価格:750円(税込み)
販 売 期 間 :6月21日(月)～7月16日(金) 17:00～提供
※テイクアウト可
※日・祝日定休

蕎麦処グレゴリー（溜池山王）



蕎麦屋の井たれでいただく、夏野菜たっぷり夏越ごはん

商 品 名:夏越かき揚げ丼
店 頭 価 格 :500円(税込み) デリバリー販売価格:800円(税込み)
販 売 期 間:6月21日(月)～7月16日(金) 終日提供
※テイクアウト可
※土・日・祝日定休

浅草割烹 天とよ（八丁堀店・神保町店）



名物の天ぷらを堪能できる！夏越ごはん

商 品 名:夏越ごはん(季節野菜のかき揚げ丼)
店 頭 価 格 :1,000円(税込み) デリバリー販売価格:1,190円(税込み)
販 売 期 間:販売期間:6月22日(火)～7月16日(金) 16:00～提供
※いずれもテイクアウト可
※八丁堀店/土・日・祝日定休
※神保町店/日・祝日定休

無病息災を祈る大切な神事「夏越の祓」

■「夏越の祓」にあわせて『夏越ごはん』の普及に神社も協力

今年も、都内の神社において「夏越ごはん」のポスターの掲出のほか、「夏越の祓」のご参拝時に「夏越ごはん」を紹介したリーフレット、雑穀米を配布していただきます。ご協力いただく神社は年々増えており、今年も、これまでに最も多い118社になりました。2015年よりご協力いただいている東京都神社庁様・赤坂氷川神社様のコメントをご紹介します。

東京都神社庁 事務局

都内にある約1,400の神社を取りまとめている東京都神社庁では、「夏越ごはん」の普及活動が始まった平成27年(2015)より、各社へ「夏越ごはん」の情報提供を行っています。初年度にご神饌(雑穀米)の配布をはじめとした協力を得られたのは30社ほどでしたが、氏子・崇敬者の皆さんに好評ということもあり、年々、ご参加いただく神社が増えております。「夏越ごはん」という行事食の認知度拡大が、古来からの大切な神事である「夏越の祓」を多くの方に知っていただくきっかけの一つにもなっており、参拝される方、茅の輪くぐりをされる方も多くなっているようです。

また、昨年来のコロナ禍で、御神体を乗せた神輿を渡御する神事や行事の催行が難しくなっておりますが、「こういふ時だからこそ、神社にお参りいただき、氏子・崇敬者の皆さんに元気で清々しい気持ちになっていただきたい」という気持ちが各社において強く、今年も多くの神社にご協力いただけることになっています。

赤坂氷川神社 禰宜 恵川義孝さん

一年の前半の最終日、六月の晦日に行われる「夏越の祓」は、十二月の大晦日に行われる「年越の祓」とともに、罪や過ち、心身の穢れを祓い清め、無病息災を祈るものとして古来より全国の神社で執り行われてきた大切な神事です。昔から疫病を恐れ、避けたいという願いは、形代や茅の輪として今も受け継がれています。

今年もコロナ禍で、昨年に続き、神事は神職のみで行わせていただくため、皆様に参列いただけず残念に思います。また、同時に、境内でご参拝者様に「夏越ごはん」を振る舞うことができませんが、ご神饌として雑穀米の配布等を行わせていただく予定です。

米は、昔から日本人にとって最も重要な穀物で、神饌や初穂などの供物としてみられるように、宮中や全国各地の神社などで行われる豊穰祈願や新嘗の行事に欠かせないものです。「夏越の祓」にあわせて無病息災を願い、「夏越ごはん」を食べていただき一年の後半を健やかに過ごしていただければと思います。

●ご協力神社一覧

No.	神社名	住所	No.	神社名	住所	No.	神社名	住所
1	青山熊野神社	渋谷区神宮前2-2-22	41	江東天祖神社	江東区亀戸3-38-35	81	天祖・諏訪神社	品川区南大井1-4-1
2	赤城神社	新宿区赤城元町1-10	42	江北氷川神社	足立区江北2-43-8	82	天祖若宮八幡宮	練馬区随町3-34-32
3	赤坂氷川神社	港区赤坂6-10-12	43	小倉井神社	小金井市中町4-7-2	83	天満宮 小倉井神社	小金井市中町4-7-2
4	朝日神社	港区六本木6-7-14	44	國領神社	調布市国領町1-7-1	84	東京大神宮	千代田区富士見2-4-1
5	池袋氷川神社	豊島区池袋本町3-14-1	45	五條天神社	台東区上野公園4-17	85	東郷神社	渋谷区神宮前1-5-3
6	池袋御嶽神社	豊島区池袋3-51-2	46	小宮神社	葛飾区小宮3-1-2	86	戸越八幡神社	品川区戸越2-6-23
7	石浜神社	荒川区南千住3-28-58	47	駒込天祖神社	文京区本駒込3-40-1	87	富岡八幡宮	江東区富岡1-20-3
8	稲荷鬼王神社	新宿区歌舞伎町2-17-5	48	子易神社	板橋区板橋2-19-20	88	富崎神社	東大和市芋窪2-2004-1
9	尾木神社	品川区大崎3-8-20	49	小倉野神社	葛飾区堀切4-33-17	89	長崎神社	豊島区長崎1-9-4
10	江島杉山神社	中央区東日本橋2-27-9	50	小山八幡神社	品川区荏原7-5-14	90	中嶋神社	調布市国領町1-7-1
11	荏原神社	品川区北品川2-30-28	51	胡録神社	荒川区南千住8-5-6	91	七社神社	北区西ヶ原2-11-1
12	荏原金刀比羅神社	品川区荏原1-16-4	52	殿岡八幡神社	品川区東大井1-20-10	92	波除稲荷神社	中央区築地6-20-37
13	大泉天神 北野神社	練馬区東大泉4-25-4	53	猿江神社	江東区猿江2-2-17	93	成子天神社	新宿区西新宿8-14-10
14	大泉氷川神社	練馬区大泉町5-15-5	54	三谷八幡神社	品川区小山5-8-7	94	沼袋氷川神社	中野区沼袋1-31-4
15	大塚天祖神社	豊島区南大塚3-49-1	55	下谷神社	台東区東上野3-29-8	95	旗岡八幡神社	品川区旗の台3-6-12
16	大鳥神社	目黒区下目黒3-1-2	56	品川神社	品川区北品川3-7-15	96	鶴ヶ谷氷川神社	渋谷区本町5-16-2
17	大宮前春日神社	杉並区高前3-1-2	57	清水稲荷神社	板橋区宮本町54-1	97	鳩森八幡神社	渋谷区千駄ヶ谷1-1-24
18	狹窪八幡神社	杉並区上狹4-19-2	58	下神明天祖神社	品川区二葉1-3-24	98	花園神社	新宿区新宿5-17-3
19	尾久八幡神社	荒川区西尾久3-7-3	59	下高井戸八幡神社	杉並区下高井戸4-39-3	99	半田稲荷神社	葛飾区東金町4-28-22
20	小野照崎神社	台東区下谷2-13-14	60	自由が丘熊野神社	目黒区自由が丘1-24-12	100	東大鳥神社	江東区大鳥7-24-1
21	御嶽神社	大田区北斎町37-20	61	十二社熊野神社	新宿区西新宿2-11-2	101	久高稲荷神社	世田谷区新町2-17-1
22	穂田神社	渋谷区神宮前5-26-6	62	松庵稲荷神社	杉並区松庵3-10-3	102	白吉神社	昭島市拝島町5-10-36
23	葛西神社	葛飾区東金町6-10-5	63	正一位若走神社	あきる野市伊奈1575	103	平井諏訪神社	江戸川区平井6-17-36
24	檀園神社	調布市国領町1-7-1	64	白旗神社	墨田区東向島3-5-2	104	平井天祖神社	江戸川区平井7-28-5
25	葛飾氷川神社	葛飾区堀切5-38-10	65	新宿下落合 氷川神社	新宿区下落合2-7-12	105	平河天満宮	千代田区平河町1-7-5
26	香取神社	葛飾区堀切8-20-25	66	神明氷川神社	中野区弥生町4-27-30	106	深川神明宮	江東区森下1-3-17
27	上神明天祖神社	品川区二葉4-4-12	67	稲森神社	中央区日本橋堀留町1-10-2	107	布多天神社	調布市調布ヶ丘1-8-1
28	上宮天祖神社	小金井市貫井南町2-1-26	68	隅田稲荷神社	墨田区墨田4-38-13	108	堀切天祖神社	葛飾区堀切3-11-2
29	上目黒天祖神社	目黒区上目黒2-32-15	69	隅田川神社	墨田区堤通2-17-1	109	三崎稲荷神社	千代田区神田三崎町2-9-12
30	亀戸天神社	江東区亀戸3-6-1	70	諏訪神社	荒川区西日暮里3-4-8	110	水元香取神社	葛飾区東水元2-41-1
31	烏森稲荷神社	目黒区上目黒3-39-14	71	千谷神社	足立区千住宮元町24-1	111	砂義神社	豊島区駒込3-16-16
32	雄子神社	品川区東五反田1-2-33	72	太子堂八幡神社	世田谷区太子堂5-23-5	112	三輪里稲荷神社	墨田区八広3-6-13
33	北野神社	中野区新井4-14-3	73	高木神社	墨田区押上2-37-9	113	三元神社	台東区根岸1-7-11
34	貴船神社	品川区西品川3-16-31	74	高田総領守氷川神社	豊島区高田2-2-18	114	八雲氷川神社	目黒区八雲2-4-16
35	桐ヶ谷氷川神社	品川区西五反田5-6-3	75	麩野八幡神社	北区滝野川5-26-15	115	矢先稲荷神社	台東区松が谷21-14-1
36	久我山稲荷神社	杉並区久我山3-37-14	76	多田神社	中野区南台3-43-1	116	大和町八幡神社	中野区大和町2-30-3
37	熊野宮	小平市仲町361	77	立川熊野神社	立川市高松町1-17-21	117	六木天祖神社	港区六木7-7-7
38	恋ヶ窪熊野神社	国分寺市恋ヶ窪1-27-17	78	田無神社	西東市田無町3-7-4	118	鷹神社	足立区島根4-25-1
39	小石川大神宮	文京区小石川2-5-7	79	玉川神社	羽村市羽中4-3-7			
40	高内寺氷川神社	杉並区高円寺南4-44-19	80	月見岡八幡神社	新宿区上落合1-26-19			

* 茅の輪の設置の有無、設置期間などは神社によって異なります。各神社までお問い合わせください。

「夏越ごはん」 ご提供店舗（新規追加情報）

スーパーマーケット

○ (株) マルエツ



首都圏の 223 店舗にて「夏越ごはん」を提供

商 品 名:夏越ごはん

商 品 内 容:もち麦入り十八穀ごはんの上に、夏野菜の枝豆をはじめ、海老、玉ねぎ、にんじん、紅生姜を合わせたかき揚げを盛り付けました。別添の特製おろしだれをかけてお召し上がりいただく、当社オリジナルの丼です。

価 格: 429 円(税込)

販 売 期 間:6 月 26 日(土)~6 月 30 日(水) 期間限定販売

実施予定店舗:「マルエツ プチ」「リンコス」屋号店舗を除く 223 店

※主に昼食用として販売いたしますが、販売時間は店舗により異なります。

○ (株) イトーヨーカ堂



首都圏の 96 店舗で「葉山鳥ざん監修 夏越ごはん弁当」を提供

商 品 名:葉山鳥ざん監修 夏越ごはん弁当

商 品 内 容:葉山鳥ざんのレシピを参考に、野菜を煮浸し風の味付けに仕上げた夏越ごはん。鶏肉の皮目にタレを塗り焼き上げることで香ばしく、すっきりとした出汁で、食欲の落ち始めた初夏でもさっぱり食べられる味付けです。

価 格:537 円(税込)

販 売 期 間:6 月 24 日(木)~6 月 30 日(水)期間限定販売

○ 首都圏のスーパーマーケット等



(株)ミツハシが雑穀ごはん+夏野菜、茅の輪をイメージした丸い食材を使用した 2 商品を提供

商 品 名:夏越ごはんおにぎり

商 品 内 容:赤ピーマン、枝豆、コーン、紅生姜、雑穀を優しい味わいの昆布醤油で炊き込み風味豊かに仕上げました。昆布しょうゆを染み込ませた揚げ玉を混ぜることで、優しい味の炊込みご飯に旨味のアクセントを持たせました。丸い形は、夏越の祓で行われる茅の輪くぐりをイメージしました。

販 売 期 間:6 月 24 日(木)~6 月 30 日(水)期間限定販売

取 扱 店 舗:首都圏スーパーマーケット等



商 品 名:「夏越ごはん助六」

商 品 内 容:夏越ごはんをいなりにしました。定番の太巻きと季節いなりを味わえる贅沢なセットです。揚げ玉と枝豆、赤ピーマン、コーンといった夏野菜を加えた雑穀ごはんのいなりと太巻を詰め合わせました。太巻の丸い形で、夏越の祓で行われる茅の輪くぐりをイメージしました。初夏を感じさせてくれる一品です。

販 売 期 間:6 月 24 日(木)~6 月 30 日(水)期間限定販売

取 扱 店 舗:首都圏スーパーマーケット等

社員食堂

○ ニッコトラスト富山事務所

富山、新潟の社員食堂で「夏越ごはん」を提供！

商 品 名:夏越ごはんとミニそばセット

商 品 内 容:雑穀の入ったごはんの上に、エビ、パプリカ、ゴーヤ、玉ねぎを使った芽の輪をイメージしたかき揚げをのせて、百邪を防ぐといわれる生姜をきかせたおろしだれをかけた井とそばのセットです。

期 間:6月30日(水)

飲食店

○ 深川萬寿庵（富岡八幡宮門前）



富岡八幡宮門前のお蕎麦屋さんで「夏越ごはん」メニュー2種を初展開！

商 品 名:夏越ごはん(夏野菜のかき揚げ井とつけとろ蕎麦)

商 品 内 容:旬の夏野菜、ズッキーニ、パプリカ、茄子を使用したかき揚げ井と、疲れがちな夏の胃にやさしい、つけとろ蕎麦をセットに。

商 品 名:夏越ごはん(夏野菜の雑穀米カレーとつけとろ蕎麦)

商 品 内 容:夏野菜と雑穀米の食感を楽しみながら、夏をバワフルに乗り切るカレーと、疲れがちな夏の胃にやさしい、つけとろ蕎麦をセットに。

価 格:ともに1,650円(税込)

販 売 期 間:ともに6月15日(火)～7月15日(木) ※水曜定休

○ (株)ミツハシ直営店 GOHANYA'GOHAN みなとみらい店



(株)ミツハシ直営店で「夏越ごはん」と唐揚げ膳」と、初登場の新メニュー「夏越ライスバーガー」を展開！

商 品 名:夏越ごはんと唐揚げ膳

商 品 内 容:雑穀ごはんには芽の輪をイメージした、食べる米ぬか入り”夏野菜のかき揚げ”をのせました。副菜には、店で人気の発酵食品を使った唐揚げ、季節の小鉢を添えて提供します。

価 格:1,200円(税込)

販 売 期 間:6月24日(木)～6月30日(水)期間限定販売



商 品 名:夏越ライスバーガー

商 品 内 容:五穀米ライスプレートを使用したライスバーガー。腹持ちも良く、1つで満足できるボリュームがあります。サクサクと揚げたかき揚げは、食感を楽しめ、甘ダレが後をひく味わいとなっています。合わせて挟んだ海苔とガリが、味のアクセントとなっています。テイクアウト限定のメニューです。

価 格:500円(税込)

販 売 期 間:6月28日(月)～6月30日(水)期間限定販売

○ 崑春／きはる（赤坂）



ランチ・ディナーで楽しめる夏越ごはん

商 品 名:夏越ごはん

商 品 内 容:農家から直送した旬の食材から、日々良いものを選んで作る大人な夏越ごはん。

販 売 期 間:6月18日(金)～7月2日(金)

ランチ、ディナーコースで提供(ディナーは完全予約)

塾弁

○ 東京都内学習塾など（約 30 施設）



塾弁で「夏越ごはん」を提供

商 品 名:夏越ごはん

商 品 内 容:雑穀ごはんにはわかめの手づくりふりかけをかけ、おかずには茅の輪をイメージした丸い夏野菜の夏越かき揚げと、手羽先のさっぱり煮、肉豆腐、青菜のお浸し、プチトマトを詰めました。お弁当と一緒に、子どもたちに「夏越ごはん」のいわれや由来などを説明する手紙を渡します。
※当日の料理は写真と若干異なる場合があります。

提 供 日:6月30日(水)

実 施 場 所:FCN(株)にて昼食・夕食を提供する学習塾、幼稚園、小・中学校など約 30 施設
おやつを提供する施設では、「夏越おにぎり」を調理、提供いたします。

<本件に関するお問合せ先>

「夏越ごはん」広報事務局 担当:名取・宮田
TEL:03-4580-9102 MAIL:nagoshigohan@prap.co.jp