

半年の厄を祓い、残り半年間の無病息災を願う「夏越の祓」の新・行事食

6月30日は「夏越ごはん」を食べて
年後半のエネルギーをチャージ！

～大晦日は「年越し蕎麦」、六月晦日は「夏越ごはん」～

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構

公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構(以下、米穀機構)は、我が国の食文化の中心を成し、四季折々の行事とも密接に関係している「米」の新たな行事食として、古来より全国の神社で行われている「夏越の祓(なごしのはらえ)」の神事に合わせ、「夏越(なごし)ごはん」を提唱いたします。

また、6月30日を「夏越ごはんの日」として記念日制定するとともに、今年から「夏越ごはん」を家庭での食事はもちろんのこと、中食・外食においても普及・定着を図ってまいります。制定初年度の今年は、都内の神社34社、また飲食店74店舗と協力して、展開してまいります。

●「夏越の祓」は残り半年間の無病息災を祈る大切な神事

「夏越の祓」は、一年の前半の最終日にあたる六月の晦日に行われる大祓の神事です。十二月の大晦日に行われる大祓「年越しの祓」とともに、日々の暮らしの中で知らず知らずのうちに犯したであろう罪や過ち、心身の穢れを祓い清め、無病息災を祈る神事です。神社では鳥居の下や拝殿の前などに茅(ちがや)や藁で作った大きな輪を設け、宮司に続き一般参拝者がくぐる「茅の輪(ちのわ)くぐり」を行って、半年間の罪や穢れを祓い、残りの半年間の無病息災を祈ります。

●「夏越ごはん」を新・行事食として、都内の神社34社が協力、74店舗の飲食店が展開

「夏越ごはん」は、この夏越の祓の神事に合わせ、日本人にとって最も重要な穀物で、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米を中心に、邪気や災厄を祓い、一年後半をスタートするときに食べる新たな行事食として提唱するものです。

「夏越ごはん」は、「夏越の祓」の茅の輪の由来となった、蘇民将来が素盞鳴尊(すさのおのみこと)を「栗飯」でもてなしたという伝承にならった「栗」、邪気を祓う「豆」などの雑穀の入ったごはん、茅の輪をイメージした旬の夏野菜の丸いかき揚げをのせ、百邪を防ぐといわれるしょうがを効かせたさっぱりおろしだれをかけたものです。

今年、都内の神社34社にご協力いただいて、「夏越ごはん」のレシピと「雑穀米」をご神饌として配布いただき、家庭でも食することができるようにいたします。また、赤坂氷川神社では、6月30日17:00からの「夏越の祓」の神事にご参列された方の中から先着で、ミニサイズの「夏越ごはん」がご試食いただけます。

さらに、赤坂氷川神社周辺の飲食店10店と(株)ラムラの展開する「土風炉」、「鳥元」など計64店にて、6月15日(月)から、各店趣向を凝らした「夏越ごはん」の提供を開始します。

米穀機構では、「夏越の祓」の新しい行事食として「夏越ごはん」の習慣が定着する定着するよう、今後も普及に努めてまいりますので、よろしく願いいたします。



「夏越ごはん」イメージ

「夏越ごはん」の概要



1 「茅の輪」をイメージした「旬の夏野菜」を使った丸いかき揚げ
 ・邪気祓いをする“赤い食材”を使う（にんじん、えび、赤パプリカなど）
 ・「茅の輪」をイメージして“緑の食材”を使う（ゴーヤ、いんげん、枝豆、オクラなど）

2 「夏越の祓」の茅の輪の由来となった蘇民将来の伝承にならった「粟」や邪気を祓う「豆」が入った雑穀ごはんや五穀ごはん、小豆ごはん

3 百邪を防ぐといわれる旬のしょうがとレモンを効かせたさっぱりおろしだれ

「夏越ごはん」ご協力神社



赤坂氷川神社 港区赤坂 6-10-12

6月30日（火）18:00（ご神事終了後）

17:00からの「夏越の祓」ご参列者された方の中から先着で「夏越ごはん」がご試食いただけます。（なくなり次第終了とさせていただきます）

- 以下のご協力神社では、「雑穀米」をご神饌として配布されます。
 （※「雑穀米」は数に限りがございますので、なくなり次第終了とさせていただきます）

神社名	住所	大祓式
赤坂氷川神社	港区赤坂6-10-12	6月30日
秋葉神社	東京都台東区松が谷3-10-7	6月30日
池袋氷川神社	豊島区池袋本町3-14-1	6月30日
池袋御嶽神社	豊島区池袋3-51-2	6月30日
居木神社	品川区大崎3-8-20	6月30日
荏原金刀比羅神社	品川区荏原1-16-4	6月30日
荏原神社	品川区北品川2-30-28	6月30日
大泉氷川神社	練馬区大泉町5-15-5	6月30日
小野照崎神社	台東区下谷2-13-14	6月30日
鹿嶋神社	品川区大井6-18-35	6月28日
上神明天祖神社	品川区二葉4-4-12	6月30日
亀戸天神	江東区亀戸3-6-1	6月25日
雉子神社	品川区東五反田1-2-33	6月30日
貴船神社	品川区西品川3-16-31	6月30日
江北氷川神社	足立区江北2-43-8	6月30日
五條天神社	東京都台東区上野公園4-17	6月30日
小山八幡神社	品川区荏原7-5-14	6月28日
鮫洲八幡神社	品川区東大井1-20-10	6月30日（予定）
猿江神社	江東区猿江2-2-17	6月30日
三谷八幡神社	品川区小山5-8-7	6月28日
品川神社	品川区北品川3-7-15	6月30日
下神明天祖神社	品川区二葉1-3-24	6月30日
下高井戸浜田山八幡宮 （高井戸第六天神社・宮前春日神社 久我山稻荷神社・松庵稻荷神社）	杉並区下高井戸4-39-3	6月30日
神明氷川神社	東京都中野区弥生町4-27-30	6月30日
多田神社	東京都中野区南台3-43-1	6月30日
玉川神社	羽村市羽中4-3-7	6月30日
天祖・諏訪神社	品川区南大井1-4-1	6月30日
東京大神宮	千代田区富士見2-4-1	6月30日
東郷神社	渋谷区神宮前1-5-3	6月30日
戸越八幡神社	品川区戸越2-6-23	6月28日
七社神社	北区西ヶ原2-11-1	6月28日
西五反田氷川神社	品川区西五反田5-6-3	6月29日
旗岡八幡神社	品川区旗の台3-6-12	6月30日
三崎稻荷神社	千代田区神田三崎町2-9-12	6月30日

「夏越ごはん」ご提供店舗：6月15日（月） - 6月30日（火）一斉販売

赤坂氷川神社周辺エリア飲食店



**赤坂馳走屋
黒座暁樓**
港区赤坂 3-11-3
赤坂中川ビルディング
1F
電話：03-6229-2668

ビックリするような「大きな丸いかき揚げ」のついた夏越ごはん。

平日ランチ限定 15食



赤坂 三河家
港区赤坂 3-13-4
電話：03-3583-2030

茅の輪の形をしたお重には旬の副菜と緑のかき揚げが。老舗の料亭の「夏越ごはん」をお手軽価格で。

平日ランチ限定 10食



えん
港区赤坂 2-13-7
赤坂キヨビル 1F
電話：03-3560-0887

赤坂の穴場でいただく「夏越ごはん」は、こだわりの雑穀ごはんをじっくり味わいたい。

ランチ・ディナー提供



崑春（きはる）
港区赤坂 5-1-38
赤坂東商ビル
電話：03-3582-5188

農家から直送の夏野菜から、日々良いものを選び大人な夏越ごはんをご用意。

ディナーコース



小鉢や
港区赤坂 5-4-16
シナリオ会館 B1
電話：03-3584-0002

マクロビオティックインストラクターの店主によるさっぱりとした「夏越ごはん」はヘルシー志向の女性にぴったり。
ディナーセット



たい家
港区赤坂 2-6-18
電話：03-3583-5851

鯛料理専門店では味わえる「夏越ごはん」は、ふっくらとしたかき揚げが印象的。ランチタイムのお任せ膳で。

平日ランチ限定



月々
港区赤坂 4-2-11
ZEN ビルディング
1F
電話：03-6277-7078

まん中に玉子を乗せた大きなかき揚げを豪快に土鍋に盛り付け。2～3人で取り分け、天茶をかけて。

ディナー



ひかり屋本店
港区赤坂 3-16-8 東海赤坂アネックスビル 1F
電話：03-5545-6314
まん中にゴーヤの穴があいた、まさに茅の輪のようなかき揚げ。思わず写真を撮りたくなる「夏越ごはん」は必見。

ランチ限定



〇嶽（まるたけ）
港区赤坂 5-1-35
電話：03-5544-8757

お任せコースの最後をしめる「夏越ごはん」。トマトが入った珍しいかき揚げと、ご主人の人柄を堪能できるお店。

ディナーコース



れくら
港区赤坂 2-14-31 金波ビル
電話：03-5545-3858

「11種のタネを使った夏越ごはん」は懐石料理のお店ならではの上品な一品。

ディナーコース

(株) ラムラチェーン (関東近郊 64 店舗)



「茅の輪を模したかき揚げをのせた夏越ごはん」です。最後に付属のお茶をかけた天茶としても楽しめます。

ランチ・ディナー

ラムラチェーン関東近郊 64 店舗が展開。

土風炉 (35 店舗)

巣鴨、調布、蒲田西口、御徒町、草加、京橋、笹塚、淡路町、府中、品川、自由ヶ丘、町田西口、本厚木、大井町、大船、平塚、登戸、代々木、高田馬場、六本木、志木、池袋東口、西新宿一丁目、西新宿七丁目、市ヶ谷、所沢、秋葉原、銀座コリドー街、銀座一丁目、錦糸町、津田沼、千葉、海浜幕張、船橋、浅草

鳥元 (5 店舗)

馬喰町、柏、府中、神田東口、三鷹

日本橋亭 (8 店舗)

北千住、柏、両国、南越谷、国分寺、和光、浜松町、府中

北海道 (1 店舗)

永田町

麴蔵 (3 店舗)

有楽町、秋葉原、赤坂

京町家 (3 店舗)

飯田橋、小伝馬町、新百合ヶ丘

音音 (5 店舗)

池袋、新宿、上野、川崎、虎の門

日月火 (1 店舗)

魚魯魚魯 (3 店舗)

東陽町、赤羽、渋谷

※提供方法・価格は店舗により異なります。

※詳しくは、下記へお問い合わせください。株式会社ラムラ

中央区日本橋大伝馬町 10-8 タキトミビル 4F

電話：03-3661-3572(平日 10 時～18 時)

マーケティングサービスグループ 担当：中嶋

<http://www.ramla.net/>