

## 一年の前半の穢れを祓い、後半の無病息災を願う神事「夏越の祓」～

### 6月30日は「夏越ごはんの日」

### 「夏越ごはん」を食べて半年間の厄を祓う！

### ～今年も関西で“ご当地「夏越ごはん」”第1号が登場～

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、一年の前半の罪や過ち、心身の穢れを祓い清め、残り半年間の無病息災を祈る神事として、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)」に合わせ、新たな行事食として「夏越ごはん(なごしごはん)」を2015年より提唱しています。「夏越ごはん」は、夏を元気に乗り切れるよう、また、一年の後半を新たな気持ちでスタートするとき食べる行事食です。

今年も都内の110社の神社において、「夏越ごはん」のポスターの掲出や、リーフレットの配布等のご協力をいただきます。

## 「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、奈良時代より1,000年以上続く、一年の前半の最終日にあたる6月の晦日に行われる節目の神事です。

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、「8の字」を描くように輪を3回ぐり抜ける「茅の輪(ちのわ)くぐり」を行い、一年の前半の罪や穢れを祓い、残り半年間の無病息災を祈ります。



赤坂氷川神社

## 「夏越ごはん」の概要

「夏越ごはん」は、雑穀ごはんの上に「茅の輪」をイメージした丸い食材をのせた行事食です。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」でもてなした伝承に由来しています。「ごはん(できれば雑穀入り)」と「茅の輪にちなんだ丸い食材」の2つの要素をおさえれば、夏越ごはんのレパートリーは自由自在。かき揚げ丼、夏野菜カレー、ピビンバなど、いろいろな味で「夏越ごはん」を楽しむことができます。

### 食べて元気! 夏越ごはん



## ■首都圏・京阪神エリアの車両内で『夏越ごはんの唄』の動画を放映

令和2年6月22(月)～28(日)の期間、東京メトロ車内「Tokyo Metro Vision」に加え、6月15(月)～28(日)には、JR西日本(京阪神エリア)車内「WEST ヴィジョン」において、『夏越ごはんの唄』の動画を放映いたします。

また、スーパーの惣菜売り場や企業の社員食堂においても、『夏越ごはんの唄』の動画が流れる予定です。

< 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・蓮間

TEL: 03-4580-9102 MAIL: nagoshigohan@prap.co.jp

## 初登場の“ご当地”「夏越ごはん」は大阪から！

今年初めて誕生した“ご当地”「夏越ごはん」は、大阪のお好み焼き・鉄板焼店の人気メニューでもある「山芋焼き」から発想を得たものです。山芋と出汁だけで焼き上げた特製の生地と上にのせたごはんは茅の輪をイメージした丸い形状で、輪切りにしたネギ（緑色）、紅しょうが（赤）と卵をトッピングしています。ビタミン、ミネラルが豊富な山芋で免疫力を向上！山芋には消化酵素の一種アミラーゼが含まれているので、夏場の胃にもやさしい一品です。



初登場のご当地「夏越ごはん」 ねぎとろろ夏越ごはん

### ■都内の神社 110 社が協力！

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を配布していただきます。協力いただく神社は都内 110 社で、2015 年当初の 34 社から、3 倍以上に増加しています。

### ●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	38	熊野宮	小平市仲町361	75	天満宮 小金井神社	小金井市中町4-7-2
2	赤城神社	新宿区赤城元町1-10	39	熊野神社	立川市高松町1-17-21	76	東京新宿鎮座花園神社	新宿区新宿5-17-3
3	赤坂氷川神社	港区赤坂6-10-12	40	小石川大神宮	文京区小石川2-5-7	77	東京大神宮	千代田区富士見2-4-1
4	赤羽八幡神社	北区赤羽4-1-6	41	高門寺氷川神社	杉並区高門寺南4-44-19	78	東郷神社	渋谷区神宮前1-5-3
5	朝日神社	港区六本木6-7-14	42	江東天祖神社	江東区亀戸3-38-35	79	戸越八幡神社	品川区戸越2-6-23
6	池袋氷川神社	豊島区池袋本町3-14-1	43	江北氷川神社	足立区江北2-43-8	80	長崎神社	豊島区長崎1-9-4
7	池袋御蔵神社	豊島区池袋3-51-2	44	國領神社	調布市国領町1-7-1	81	中嶋神社	三鷹市中原3-4-4
8	石浜神社	荒川区南千住3-28-58	45	五條天神社	台東区上野公園4-17	82	七社神社	北区西ヶ原2-11-1
9	稲荷鬼王神社	新宿区歌舞伎町2-17-5	46	駒込天祖神社	文京区本駒込3-40-1	83	波除稲荷神社	中央区築地6-20-37
10	居木神社	品川区大崎3-8-20	47	子易神社	板橋区板橋2-19-20	84	成子天神社	新宿区西新宿8-14-10
11	江島杉山神社	中央区東日本橋2-27-9	48	小山八幡神社	品川区荏原7-5-14	85	西五反田氷川神社	品川区西五反田5-6-3
12	荏原神社	品川区北品川2-30-28	49	胡録神社	荒川区南千住8-5-6	86	西高井戸松庵稲荷神社	杉並区松庵3-10-3
13	荏原金刀比羅神社	品川区荏原1-16-4	50	駒込天祖神社	品川区東大井1-20-10	87	沼袋氷川神社	中野区沼袋1-31-4
14	大泉天神 北野神社	練馬区大泉4-25-4	51	猿江神社	江東区猿江2-2-17	88	旗岡八幡神社	品川区旗の台3-6-12
15	大泉水川神社	練馬区大泉町5-15-5	52	三谷八幡神社	品川区小山5-8-7	89	幡ヶ谷氷川神社	渋谷区本町5-16-2
16	大塚天祖神社	豊島区大塚3-49-1	53	品川神社	品川区北品川3-7-15	90	八幡神社	荒川区西尾久3-7-3
17	大鳥神社	目黒区下目黒3-1-2	54	清水稲荷神社	板橋区宮本町54-1	91	鳩森八幡神社	渋谷区千駄ヶ谷1-1-24
18	大宮前春日神社	杉並区宮前3-1-2	55	下高井戸浜田山八幡神社	杉並区下高井戸4-39-3	92	半田稲荷神社	葛飾区東金町4-28-22
19	狹逢八幡神社	杉並区上狹4-19-2	56	十二社熊野神社	新宿区西新宿2-11-2	93	東大鳥神社	江東区大鳥7-24-1
20	小野照崎神社	台東区下谷2-13-14	57	正一位若走神社	あきる野市伊奈1575	94	氷川神社	目黒区八雲2-4-16
21	御蔵神社	大田区北沼町37-20	58	白鬚神社	墨田区東向島3-5-2	95	久富稲荷神社	世田谷区新町2-17-1
22	穂田神社	渋谷区神宮前5-26-6	59	神明氷川神社	中野区弥生町4-27-30	96	日吉神社	昭島市拝島町5-10-36
23	葛西神社	葛飾区東金町6-10-5	60	楯森神社	中央区日本橋堀留町1-10-2	97	平井諏訪神社	江戸川区平井6-17-36
24	槽頭神社	調布市入間町2-19-13	61	隅田稲荷神社	墨田区墨田4-38-13	98	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	62	隅田川神社	墨田区堤通2-17-1	99	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	63	諏方神社	荒川区西日暮里3-4-8	100	深川神明宮	江東区森下1-3-17
27	上宮大澤神社	小金井市貫井南町2-1-26	64	千住神社	足立区千住宮元町24-1	101	布多天神社	調布市調布ヶ丘1-8-1
28	上目黒天祖神社	目黒区上目黒2-32-15	65	高木神社	墨田区押上2-37-9	102	堀切天祖神社	葛飾区堀切3-11-2
29	上神明天祖神社	品川区二葉4-4-12	66	高田總鎮守氷川神社	豊島区高田2-2-18	103	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	67	瀧野川八幡神社	北区滝野川5-26-15	104	水元香取神社	葛飾区東水元2-41-1
31	鳥森稲荷神社	目黒区上目黒3-39-14	68	多田神社	中野区南台3-43-1	105	妙義神社	豊島区駒込3-16-16
32	小菅神社	葛飾区小菅3-1-2	69	田無神社	西東京市田無町3-7-4	106	三輪里稲荷神社	墨田区八広3-6-13
33	小谷野神社	葛飾区堀切4-33-17	70	玉川神社	羽村市羽中4-3-7	107	元三島神社	台東区根岸1-7-11
34	雉子神社	品川区東五反田1-2-33	71	月見岡八幡神社	新宿区上落合1-26-19	108	大和町八幡神社	中野区大和町2-30-3
35	北野神社	中野区新井4-14-3	72	天祖神社	品川区二葉1-3-24	109	六本木天祖神社	港区六本木7-7-7
36	貴船神社	品川区西品川3-16-31	73	天祖・諏訪神社	品川区南大井1-4-1	110	鷲神社	足立区島根4-25-1
37	久我山稲荷神社	杉並区久我山3-37-14	74	天祖 若宮八幡宮	練馬区関町北3-34-32			

\*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。