

～6月30日は「夏越ごはんの日」～

疫病退散祈願の行事としても注目される神事「夏越の祓」  
なごし はらえ

今年は免疫力アップ！の「夏越ごはん」をご家庭でも

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、日本人にとって重要な穀物“米”を中心に、行事食として、「夏越ごはん」を提唱しています。

例年よりもおうち時間が長くなっている今年、ご協力いただいている各店が趣向を凝らした「夏越ごはん」に加えて、ご家庭で作る「夏越ごはん」も提案しています。おすすめの「夏越ごはん」として、管理栄養士の柴田真希先生にオリジナルレシピを考案いただいたほか、米穀機構の公式サイトでも3種のレシピを紹介しています。雑穀ごはんと夏野菜をベースに、免疫力アップにつながる栄養素たっぷりの「夏越ごはん」をお楽しみください。

また、米穀機構では、飲食店や神社等と協力して「夏越ごはん」の普及に努めています。今年もスーパーや百貨店、社員食堂等で期間限定メニューとして登場いたします。都内約120社の神社では、「夏越ごはん」のポスターの掲示やリーフレット、ご神饌として雑穀米の配布等のご協力をいただきます。

### 無病息災を祈る大切な神事「夏越の祓」

「夏越の祓」は、一年の前半の最終日にあたる6月の晦日に行われる大祓の神事です。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回くぐり抜ける「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。



退疫  
散病

息無  
災病

赤坂氷川神社での「夏越の祓」神事の様

### 家庭でも「夏越ごはん」を作って、食べて、疫病退散！

「夏越ごはん」は、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。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「栗飯」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います。

今年は、ご家庭で「夏越ごはん」を作ってみませんか？ルールは「ごはん(できれば雑穀入り)」と「夏野菜を使った茅の輪をイメージした丸い食材」の2つの要素をおさえるだけ。

管理栄養士の柴田真希先生は、雑穀ごはんとう野菜を効率よく一緒に摂れるオリジナル「夏越ごはん」を考案しています。「ガパオ風夏越ごはん」は、元気の源でもあるごはん、特に雑穀を入れると、食物繊維も豊富で腸内環境を整える効果も期待できます。ビタミンAやビタミンC等が多く含まれる夏野菜の赤パプリカやピーマンを使い、味付けには、腸内環境を活性化し、免疫力アップにもつながるといわれる発酵食品の味噌も使っています。

「夏越ごはん」でたっぷり栄養補給して、一年の後半も元気に過ごしたいですね。



柴田真希先生オリジナル 「ガパオ風夏越ごはん」

## 免疫力アップ!のための「夏越ごはん」とは

夏になると暑さから、食が進まず喉ごしのよいもの、冷たいものを摂り過ぎたりするなど、栄養のバランスが崩れてしまうことも。米、雑穀、夏野菜がベースの「夏越ごはん」は、炭水化物、ビタミン類、食物繊維を効率よく摂ることができます。さらに、ごはんはどんな食材にもよく合うので、卵、肉、魚をプラスして、不足しがちになるたんぱく質を補うこともできます。味噌汁や漬物などの発酵食品をそえるなどのひと工夫で、さらにバランスのよい食事になります。

元気に夏を乗り切れるよう、免疫力を上げるために必要な栄養素を柴田先生がアドバイス!

- 抗酸化作用があり免疫力も上げる効果があるといわれている「ビタミン A、C、E」
- 腸内細菌のエサとなって善玉菌を増やし、便秘を良くする効果が期待できる「食物繊維」
- 善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境の改善に役立つ「発酵食品」
- 皮膚や筋肉だけではなく、血液やホルモン、免疫細胞などの元にもなり、免疫をサポートする「たんぱく質」

## 柴田真希先生考案の「ガパオ風夏越ごはん」の作り方

【材料 2 人分】(調理時間:20 分)

雑穀ごはん:2 杯、鶏ひき肉:150g、玉ねぎ:1/4 個(50g)、とうもろこし(ゆで):50g、赤パプリカ:1/4 個(40g)

ピーマン:1 個(30g)、ゆでたまご:1 個、バジル:4~5 枚(お好みで)、オリーブオイル:大さじ 1/2

(A) みそ:大さじ 1、(A)オイスターソース:大さじ 1/2、(A)黒こしょう:少々

### 【作り方】

(下準備)米は洗い、雑穀と合わせて浸水し、通常通り炊飯する。

- (1)玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを角切りにする。とうもろこし(ゆで)は芯から手ではずす(なければコーンでもよい)。バジルを手でちぎる。
- (2)フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、とうもろこしの順に炒める。火が通ってきたら(A)を加えて味を調える。
- (3)器に雑穀ごはんを盛り付け、茅の輪にみたく、周りに(2)をかけて半分に切ったゆでたまごとバジル(お好みで)をのせる。

### 【ポイント】

赤パプリカやピーマンは、β-カロテンも豊富で、油で炒めることで吸収率が高まります。

### 柴田真希先生 プロフィール

管理栄養士。女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり独立。27 年間悩み続けた便秘を 3 日で治した「雑穀」や「米食の素晴らしさ」を広めている。『女子栄養大学の雑穀レシピ』(PHP 出版)など著書多数。

2016 年に「夏越ごはん」の存在を知り、ブログでオリジナルの「夏越ごはん」を紹介。幼い頃からご縁の深い氏子神社で「夏越の祓」の茅の輪ぐりなど、家族で行事に参加しています。

<Blog><https://ameblo.jp/makitchen/>



## バリエーション豊富な「夏越ごはん」

米穀機構の公式サイト (<https://www.komenet.jp/nagoshigohan/>) でも、①たっぷり夏野菜で作った丸いかき揚げをのせたもの、②火を使わず夏野菜を切ったのせる手軽なもの、③夏野菜と魚のマリネをのせたもの 計 3 種の「夏越ごはん」の作り方を動画でご紹介しています。是非、お好みのスタイルの「夏越ごはん」をお楽しみください。



夏野菜かき揚げ夏越ごはん



だしかけ夏越ごはん



セビーチェ風夏越ごはん

## ■首都圏の車両内と駅構内で『夏越ごはんの唄』の動画を放映

令和 3 年 6 月 21 日(月)~27 日(日)の期間、東京メトロ車内「Tokyo Metro Vision」並びに、東京メトロ駅構内のサイネージ【M Station Vision(6 駅 12 ヶ所 72 面)、Metro Wall Vision(19 駅 23 面)】等において、『夏越ごはんの唄』の動画を放映いたします。

その他、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』の動画や曲が流れる予定です。



# 「夏越ごはん」ご提供店舗

## 百貨店

### ○ そごう千葉店 (11 店舗)



6月25日(金)～6月30日(水) 地階＝食品フロア・惣菜売場で夏越ごはんを展開

\*18日(金)～24日(木)は期間限定でご予約を承り、25日(金)～30日(水)にお渡しいたします。  
25日(金)～30日(水)はご予約なしでご購入いただけます。

<まっおか>

商品名:夏越ごはん かつお香る 和のハンバーグ重

価格:864円(税込)

商品内容:夏野菜を豊富に使用し、丸いハンバーグにおかかを練りこんだ和風弁当

<シェ・ケン>

商品名:フレンチ夏越ごはん

価格:740円(税込)

商品内容:丸いパプリカの肉詰めと野菜をトッピングしたフレンチ弁当



<人形町今半>

商品名:人形町今半謹製 黒毛和牛夏越ごはん

価格:1,836円(税込)

商品内容:夏野菜と今半人気のローストビーフを使ったお弁当



<韓美膳 DELI>

商品名:夏越ごはん 野菜の温玉ビビンバ

価格:648円(税込)

商品内容:ナムルをご飯の上に盛り付け、温玉をトッピング



<鶏三和>

商品名:夏越ごはん 月見つくね弁当

価格:756円(税込)

商品内容:丸い月見つくねを盛り付けたお弁当



<創菜いい菜>

商品名:夏越ごはん中華風茄子そぼろ丼

価格:562円(税込)

商品内容:茄子とそぼろを中華風の味付けにした丼ぶり



<魯鰻亭>

商品名:夏越ごはん 鯖と鮭のほぐし丼

価格:735円(税込)

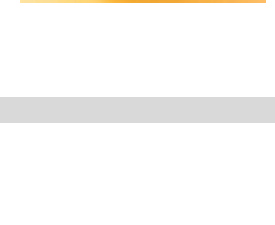
商品内容:鯖と鮭のほぐし身を贅沢に使った2色弁当に茄子をトッピング

<銀座天一>

商品名:夏越かき揚げ天井弁当

価格:1,080円(税込)

商品内容:白海老と夏野菜のみょうがとオクラを使ったかき揚げ丼



<俵大名>

商品名:夏越ごはんおにぎり(1セット、3個入り)

価格:486円(税込)

商品内容:枝豆ご飯に小さな海老天をのせたおにぎり

\*各日限定 10 セット

<牛たんと和牛焼き 青葉>

商品名:熟成薄切り牛たん夏越弁当

価格:1,080円(税込)

商品内容:夏野菜を中心に牛たんを盛り付けた牛たん弁当

<山形牛焼肉 牛兵衛 草庵>

商品名:夏越ごはん 夏野菜のビビンバ丼

価格:1,180円(税込)

商品内容:夏野菜をふんだんに使った、ビビンバ弁当

## スーパーマーケット

### ○ イオンリテール(株) (本州・四国約 350 店舗)



イオンリテールの約 350 店舗にて「夏越ごはん&讃岐うどんセット」と「夏野菜の彩りかき揚げ」を展開

商 品 名:夏越ごはん&讃岐うどんセット  
商 品 内 容:雑穀ごはんの上に、夏野菜を使ったかき揚げをのせたかき揚げ丼とコシのある讃岐うどんのセットです。  
価 格:398 円(本体価格)



商 品 名:夏野菜の彩りかき揚げ  
商 品 内 容:普段のかき揚げを、新・行事食「夏越ごはん」として召し上がるために 20%増量の大きさにし、特別感を演出。是非、「夏越ごはん」の主役に！  
価 格:150 円(本体価格)

販 売 期 間:6月 23 日(水)～6月 30 日(水)期間限定販売  
実 施 予 定 店 舗:イオンリテール本州(東北を除く)・四国の「イオン」「イオンスタイル」約 350 店舗  
※一部店舗によっては、取り扱いのない商品がございます。

## 外食店

### ○ (株) ラムラ (関東近郊 7 店舗)



ラムラ(クオネ会員店)首都圏7店舗が「夏越ごはん」を展開。

商 品 名 :夏越ごはん  
商 品 内 容 :「茅の輪を模したかき揚げをのせた夏越ごはん」。最後に付属の出汁をかけて天茶としても楽しめる内容など、各店舗で展開。※ランチのみ  
実 施 予 定 店 舗 :北海道はでっかい道(1 店舗)、音音(3 店舗)、京町家(2 店舗)、DO-ZO(1 店舗)  
※提供期間・提供方法・価格は店舗により異なります。

販売店舗など、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) 営業企画 担当:五十嵐・松丸  
<http://www.ramla.net/>

### ○ たい家 (赤坂)



鯛専門料理店で味わえるランチタイム限定夏越ごはん

商 品 名:夏越ごはん  
商 品 内 容:鯛料理専門店で味わえる「夏越ごはん」は十六穀米に、鯛、イカをはじめ、そら豆などの夏野菜もたっぷり使った、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の一品です。  
価 格:1,650 円(税込)  
販 売 期 間:6月 21 日(月)～6月 30 日(水) ランチタイム限定

## 社員食堂

### ○ (株) グリーンハウス (全国 100 カ所)



全国 100 カ所の社員食堂で「夏越ごはん」を提供

商 品 名:夏越ごはん  
商 品 内 容:五穀米に、むき海老・ゴーヤ・赤パプリカ・玉ねぎのかき揚げをのせて、おろし生姜だれをかけた天丼。  
販 売 期 間:6月 1 日(火)～6月 30 日(水)期間限定販売  
実 施 店 舗:(株)グリーンハウスが受託運営する全国の社員食堂(実施していない店舗もございます)。  
※提供方法・価格は店舗により異なります。

## ○ (株) フジランド (都内 2 カ所)



### 都内 2 箇所のレストランで「夏越ごはん定食」を提供

<フジテレビ店 ラ・ポルト>

商 品 名:ミニ夏越ごはん

商 品 内 容:エビ、ゴーヤ、赤パプリカ、玉葱のかき揚げを白米にのせました。ミニサイズのため、他のお料理と合わせてお楽しみいただけます。

販 売 日:6月30日(火)ランチタイム

価 格:単品 360 円(税込)、その他メニューとセットの場合は 310 円(税込)となりお得です!

<板橋区役所レストラン>

商 品 名:夏越ごはん風定食

商 品 内 容:今年は板橋区役所レストランオリジナルメニューとして、夏野菜たっぷりの「夏越ごはん風定食」をランチタイムに数量限定で提供いたします。

販 売 日:6月30日(火)ランチタイム

価 格:770 円(税込)

## 温泉施設

## ○ (株) リラフル (神奈川・千葉の温泉施設 3 店舗)



### 温泉施設3店舗で「夏越ごはん」を提供

商 品 名:夏越ごはん

価 格:価格は店舗によって異なります。

商 品 内 容:雑穀ごはんの上に旬の夏野菜を使用したサクサクの丸いかき揚げをのせた「夏越ごはん」。

販 売 期 間:6月25日(金)~7月2日(金)期間限定販売

実施予定店舗:<神奈川県>湯花楽(秦野店・厚木店)

<千葉県>白井の湯

## ホテル

## new ○ 京都堀川イン



### 宿泊者への朝食として無料提供

商 品 名:夏越ごはん

商 品 内 容:京都産のお米、ミルクークインの上にお客様自らが海老と野菜のかき揚げをトッピングするバイキング形式で提供致します。お漬物とだし汁もご用意し、お茶漬けとしてもお楽しみいただけます。

販 売 期 間:6月26日(土)~7月2日(金)

提 供 時 間:6:40~9:00

<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