

# 10月の薬膳 十五夜

10月の行事食は疲労回復や視力回復に良いとされる食材を用いた薬膳料理です。

## 【献立】

### 一・おはぎ

※食品効能

#### ＜小豆＞

小豆は疲労回復、視力回復よいとされ、またカリウムが多いことから利尿促進による高血圧予防や、むくみの改善作用があるとされています。



### 一・煮物

大根・人参

茄子・インゲン

鶏団子

### 一・小鉢

卵豆腐の海老餡かけ

※食品効能

#### ＜銀杏＞

銀杏は食用の他に中国では民間薬に用いられ「白果(ビヤッカ)」とも呼ばれており、滋養強壮や去痰、頻尿の抑制などに効果があるとされています。ただし、銀杏を生で食べたり、また食べ過ぎることは逆に体にとってよくないため注意が必要です。



### 一・大根の千枚漬け

柚子

食用菊

#### ＜菊花＞

眼疾患に用いられ、目の疲れ、視力回復によいとされています。



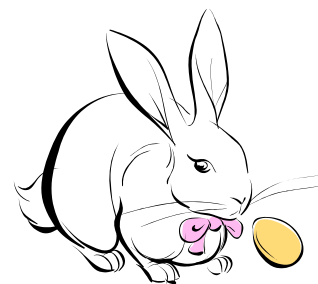
### 一・吸物

※食品効能

海老つみれ

シメジ

貝割れ



## 料理長の一言「十五夜とは」

旧暦の8月15日を十五夜、「中秋の名月」と言い、秋の真中に出る満月を意味しています。現在用いられている新暦では1ヶ月程度のズレが生じるため、9月7日から10月8日の間に訪れる満月の日を十五夜、「中秋の名月」と呼んでいます。十五夜とは満月を意味し、月が新月(真暗の状態)から満月になるまでに約15日かかるのがその由来とされています。十五夜のきれいな満月で、月見という文化が始まったのは平安時代とされ、当時は貴族の道楽で小舟に乗り、池のみなもや、お酒の注がれた盃に映る月を楽しんでいたとか？当時は月を直接見るのは良くないとする風習もあったようです。それが江戸時代に入ったころから庶民にも広まり、作物が月の満ち欠けと共に成長することから、月は豊作の神様、縁起の良いものとして捉えられるようになりました。十五夜は秋の収穫に感謝する収穫祭として親しまれるようになり、その秋に採れた作物を感謝と共に神様に捧げます。このときの神様は、月であり、現在でもスキなどの秋の草花と一緒におはぎや果物、芋類などを満月に向けて供えるご家庭も多いようです。九州では古くから相撲を捧げるという所もあり、枕崎市でも十五夜の日に綱引きや子供相撲が行われている地域があります。