

七夕の行事食・食文化を楽しもう！



☆七夕の由来

七夕は中国で発祥し、日本に伝来したとされています。
 古来中国では、天の川を挟んで輝く夏の三角形の中のこと座のベガ（織姫座）とわし座のアルタイル（彦星）が近づく7月7日にお祈りする風習がありました。それが日本に伝来し、7月7日に五穀豊穡や厄除けを願う神事と融合し、様々な願い事をする現代の七夕まつりとして広まったとされています。
 七夕にそうめんを食べる由来は、「無病息災を願うため」「天の川に見たてた」「織姫の織り糸に見たてた」と様々な説があります。



野菜たっぷりで色鮮やか！

☆七夕そうめん

【材料(4人分)】 そうめん8束、ロースハム4枚、にんじん6cm、オクラ8本、卵2個、みりん小さじ2、めんつゆ適量、サラダ油小さじ2

【作り方】

- ① フライパンで油を熱し、卵とみりんを混ぜ薄焼き卵を作り粗熱を取って星型で抜く。
- ② ハムは星型で抜く。にんじんは茹でた後、切って星型で切り抜く。
- ③ オクラは塩もみし、水洗いしてヘタを取る。耐熱皿に並べてラップをかけ電子レンジ(600w)で1分加熱し、水にとる。粗熱を取り、2本は1cm幅の輪切りにして残りは斜め半分に切る。
- ④ そうめんをゆで、流水で洗い、水気をきる。
- ⑤ ④のそうめんを器に盛り、①の卵、②のハム・にんじん、③のオクラを飾り、めんつゆを注ぐ。

カルシウムたっぷり！

☆しらすとチーズのハッシュドポテト

【材料(4人分)】

じゃがいも 2個(300g)、片栗粉 大さじ2、水 大さじ1、しらす 40g、ピザ用チーズ 30g、青のり 小さじ1、オリーブオイル 小さじ1、ミニトマト、2つ程度

【作り方】

- ① 皮と芽を取り除き、切ったじゃがいもを耐熱のボウルに入れ、水大さじ1を入れラップをし、600Wの電子レンジで約5分、やわらかくなるまで加熱する。
- ② じゃがいもがやわらかくなったらフォークで潰す。
- ③ ②に片栗粉、水大さじ1を入れ混ぜる。さらに、しらす、ピザ用チーズ、青のりを入れて混ぜる。
- ④ ④を麺棒でのばし、星形にくり抜く(手で丸めてOK)。
- ⑤ オリーブオイルを引いたフライパンに並べ、両面焼き色がつくまで焼く。ミニトマトを添える。

☆西宮市・兵庫県は新鮮な野菜を沢山生産しています！

西宮市は特にねぎ・小松菜・ほうれん草・春菊等、葉物野菜を多く生産しています。また、兵庫県では淡路の玉ねぎ、丹波篠山の黒豆をはじめとして、様々な野菜が生産されています。地元の野菜を食べることは、新鮮でおいしい野菜を食べることができるだけでなく、地元の農家の方の支援にも繋がります。西宮市・兵庫県の旬の新鮮野菜は直売所で購入可能です。

「あぐりっこ西宮」のサイトで近所の直売所をチェックしてみてください。 [あぐりっこ西宮直売所一覧](#)



☆一緒に作って一緒に食べることで食事を楽しみましょう

幼児期はおいしさや周りの人と食べる楽しさを知ることで、食に関する様々な意欲が育ちます。旬の食材や行事食を通して食文化に触れ、一緒に食事を楽しむことが大切です。また、七夕そうめんの卵とハムの型抜き、ハッシュドポテトの成形はお子様と一緒に楽しみながらできるだけでなく、食事への興味を育むことができます。食事は話をしながら、楽しい雰囲気で行いましょう。

